

Napomena

Sve što je u ovoj knjizi je informativnog karaktera. Dijagnoze i tretmane bilo kojih simptoma ili srodnih zdravstvenih stanja određuju licencirani doktori.

SADRŽAJ

uvod

Poglavlje 1	Definicija anksioznosti
Poglavlje 2	Mitovi i pogrešna tumačenja
Poglavlje 3	Tehnika "jednog poteza"
Poglavlje 4	Primjena tehnike "jednog poteza"
Poglavlje 5	Opšta anksioznost
Poglavlje 6	Piti lijekove ili ne
Poglavlje 7	Pronalaženje vašeg skrivenog potencijala
Zaključak	

Uvod

Dugo čekate u redu u supermarketu, ali ostao je samo još jedan kupac ispred vas i stižete do kasirke. Čekaj, kakva je to senzacija? Neprijatan osjećaj stvara se u vašem grlu, steže vas u grudima, sad ostajete i bez daha, a srce vam je upravo preskočilo otkucaj. "Molim te, Bože, ne ovdje."

Brzo skeniranje okoline – da li je prijeteća? Četiri namrgođena lica u redu iza vas, jedna osoba ispred. Igle kao da bockaju lijevu ruku, osjećate blagu omaglicu, a onda eksplozija straha, čega ste se najviše i plašili. Upravo ćete da doživite panični napad.

Nema sumnje da će ovaj napad da bude jak. U redu, skoncentriši se: Sjeti se šta si učio, sad je vrijeme da upotrijebiš tehnike borbe protiv napada. Počni vježbu disanja koju ti je doktor preporučio. Udisaj kroz nos, izdisaj kroz usta. Misli na opuštajuće stvari i, dok udišeš, pomisli "opuštanje" , a onda izdahni. Ali, ne izgleda da daje neke rezultate; u stvari, samo koncentrisanje na disanje čini vas još nervoznijim.

Dobro, tehnika broj 2:

Postepeno opuštanje mišića. Podigni oba ramena, drži 10 sekundi pa opusti. Pokušaj ponovo. Ne; opet ništa. Anksioznost postaje gora i izgleda da ove tehnike samo povećavaju paniku. Kad bi bar bili okruženi porodicom ili bar bliskim prijateljima, bilo bi lakše nositi se sa ovom situacijom.

Sada adrenalin stvarno šiba kroz vaš organizam, tijelo vam bridi od neprijatnih senzacija i sada vas preplavljuje odvratan osjećaj da gubite kontrolu nad emocijama. Niko oko vas nema pojma kroz kakav užasan teror upravo prolazite. Za njih, ovo je samo običan dan i frustrirajuće spor red u supermarketu.

Ponestalo vam je opcija. Vrijeme je za plan C. Najosnovnija vještina je bijeg. Izlazite iz reda, malo vam je neugodno jer ste upravo došli na red. Kasirka zbunjeno gleda kako odlazite, ostavljajući sve stvari što ste htjeli kupiti i istrčavate kroz vrata. Nemate vremena za izvinjenje – samo morate da budete sami. Hoće li ovaj biti taj? Taj koji će vas konačno slomiti, fizički i psihički. Deset minuta kasnije panika se povlači.

Sada je 10:30 ujutro. Kako ćete pregurati do kraja dana?

Da li vam ova situacija izgleda poznato? Možda su senzacije bile drugačije. Možda se to desilo kada ste prvi put bili u avionu, u zubarskoj stolici, ili čak kod kuće, ne radeći ništa posebno. Ako ste ikada imali ono što je postalo poznato kao "panični napad", neka vas utješi činjenica da nikako niste jedini.

Panični napad uvijek dolazi sa jakim osjećajem nadolazeće propasti. Osjećate da ćete, ili poludjeti, ili ostati bez jedne od vitalnih tjelesnih funkcija i da ćete skončati upravo tu, među konzervama i smrznutom hranom.

Nikako niste jedini; niste čak ni jedan u milion. Procijenjeno je da u Americi čak 5% populacije pati od nekog oblika anksioznog poremećaja. Kod nekih to nisu česti panični napadi, a kod nekih su toliko česti da ne izlaze iz kuće. Učestali panični napadi razvijaju se u, kako psihijatri kažu, "anksiozni poremećaj".

Jedan od tri koraka da vratite kontrolu nad svojim životom je dobijanje korisnih informacija. Ova knjiga će vam ih dati, i više od toga. Početak vašeg oporavka počinje ovdje. Ono što ćete naučiti ovdje je da prekinete krug paničnih napada u vašem životu.

Međutim, ne želim da se hvališem tehnikama u ovoj knjizi (drugi su to ljubazno uradili za mene), uglavnom vaš život može biti kao nekada. Štaviše, prateći i primjenjujući tehnike iz ove knjige, naučićete ne samo da povratite bezbrižan život kao što ste ga imali nekada, nego ćete steći i novo samopouzdanje. Vaš

odgovor na "kako da se otarasim paničnih napada i anksioznosti" nalazi vam u rukama.

Ova knjiga demonstrira da će panika koju doživljavate postati ključ vaše hrabrosti i uspjeha. Strah koji osjećate kada vas obuzme i koji ne možete kontrolisati, zapravo je vaš najveći saveznik. To je gorivo koje pokreće vaš novi život. Slučajno ili ne, čitate materijal koji će biti katalizator vašeg oporavka.

Jedino pitanje koje je ostalo je: Zašto niste imali odgovor ranije? Zašto ste protraćili toliko vremena živeći u strahu?

Otkriću vam jednostavnu tehniku zvanu "Iz jednog poteza" koja će ući u samu srž vaših paničnih napada. Prateći to, naučiću vas da koristite četiri alata da kreirate čvrstu odbrambenu zonu između vas i anksioznosti koja će osigurati da se riješite te dugotrajne, neugodne i tihe anksioznosti na koju se često žale ljudi koji pate od anksioznosti i paničnih napada.

Prvo, hajde da put oporavka započnemo objašnjenjem šta je to zapravo panični napad, i koja je to terminologija koja se upotrebljava vezano za panične napade. Znam da je većina od vas pročitala sve moguće i nemoguće o paničnim napadima, ali ću vas zamoliti da knjigu čitate cijelu i da ništa ne preskačete. Uvjeravam vas da ova knjiga nudi nešto vrlo efektno i od pomoći za ova stanja.

Poglavlje 1 Definicija anksioznosti

Očito: Panični napadi uzrokovani su visokom anksioznošću.

Anksioznost je vjerovatno najbazičnija emocija. Dok je ona, po prirodi, neprijatna senzacija, ni u kom smislu nije opasna.

Jedna od najvećih zabluda je da je anksioznost štetna i da može da izazove niz stanja opasnih po život.

Definicija anksioznosti

Anksioznost se definiše kao stanje opažanja ili straha rezultovanog anticipacijom stvarne ili zamišljene prijetnje, događaja ili situacije. To je jedna od ljudskih najčešćih emocija koje doživljavaju. Međutim, ljudi koji nikad nisu doživjeli panični napad ili ekstremnu anksioznost, ne mogu da shvate koliko je to užasno. Jake vrtoglavice, zamućen vid, trnci i borba za dah – a to je samo vrh ledenog brijega!

Kada se ove senzacije dese, a ljudi ne razumiju zašto, oni pomisle da imaju neku bolest ili ozbiljan psihički poremećaj. Strah od gubljenja kontrole izgleda veoma stvarna i, naravno, veoma užasavajuća.

Borba/Bijeg Odgovor

Siguran sam da je većina vas čula za borba/bijeg odgovor kao objašnjenje za vaše stanje. Da li ste povezali ovaj odgovor i neobične senzacije koje vam se dešavaju tokom paničnog napada?

Anksioznost je odgovor na opasnost ili prijetnju. Borba/bijeg odgovor je dobio takvo ime jer se tokom anksioznosti javlja potreba ili za borbom protiv nje ili bijega od opasnosti. Na taj način, cijela svrha anksioznosti je da zaštiti od povređivanja. Kod naših predaka to je bilo ključno za preživljavanje – kada bi se suočili sa opasnošću, uključio bi se automatski odgovor koji bi ih podstakao da reaguju – napadnu ili pobjegnu. Čak i danas, u ovom užurbanom svijetu, ovo je neophodan mehanizam. Koristan je kada u djeliću sekunde moraš da reaguješ na pravu prijetnju.

Anksioznost je urođeni mehanizam koji nas štiti od opasnosti. Interesantno, to je mehanizam koji nas štiti, ali ne povrjeđuje – važna stavka na koju ćemo se kasnije vratiti.

Fizičke manifestacije paničnog napada

Nervoze i hemijski efekti

Kada se suoči sa opasnošću, mozak šalje signale nervnom sistemu. To je sistem koji je odgovoran da tijelo digno za akciju i da ga takođe i smiri i vrati u ravnotežu. Da bi mogao da obavlja ove dvije vitalne funkcije, autonomni nervni sistem ima dva pododjeljka, *simpaticički nervni sistem* i *parasimpaticički nervni sistem*.

Simpaticički nervni sistem je onaj o kome želimo sve da znamo jer diže naše tijelo za akciju, priprema nas za "bori se ili bježi" odgovor, dok je parasimpaticički nervni sistem onaj koji volimo jer nas smiruje i vraća u ravnotežu.

Kada je bilo koji od ovih sistema aktiviran, oni stimulišu cijelo tijelo, što rezultuje efektom "sve ili ništa". Ovo objašnjava zašto se javlja panični napad, osoba osjeća niz različitih senzacija u svom tijelu.

Simpaticički nervni sistem je odgovoran za oslobađanje adrenalina iz nadbubrežne žlijezde. To su male žlijezde smještene iznad bubrega. Međutim, manje je poznato da nadbubrežne žlijezde oslobađaju adrenalin takođe i da bi tijelo moglo da funkcioniše. Kada panični napad počne, ne isključuje se tako lako kao što se uključuje.

Uvijek postoji period onoga što se čini kao povećana ili neprestana anksioznost, sve dok ovi nosioci poruka putuju kroz tijelo.

Nakon nekog vremena, parasimpatički nervni sistem biva pozvan u akciju. Njegova uloga je da tijelo vrati u normalno stanje kada prava ili zamišljena opasnost prođe. Parasimpatički nervni sistem je sistem koji svi znamo i volimo zato što nas vraća u mirno, opušteno stanje.

Kada primijenimo neku tehniku borbe protiv anksioznosti koju smo naučili, na primjer tehniku opuštanja, mi u stvari tjeramo parasimpatički nervni sistem da se uključi. Treba zapamtiti da će se ovaj sistem u nekoj fazi uključiti, **htjeli mi to ili ne**. Tijelo ne može nastaviti da stalno povećava anksioznost. Kada ona dostigne određenu tačku, mora da opadne i da se tijelo opusti. Ovo je jedan od mnogih odbrambenih mehanizama u tijelu.

Možete imati koliko hoćete loših misli, održavajući aktivnost simpatičkog nervnog sistema, ali i on će se u nekoj tački zaustaviti. Vremenom, postaje malo pametniji od nas i shvata da nema prave opasnosti. Naša tijela su nevjerovatno inteligentna – moderna nauka stalno otkriva šablone inteligencije koja struje kroz ćelije našeg tijela. Čini se da naša tijela imaju bezbroj načina da se bore protiv najkomplikovanijih funkcija koje mi uzimamo zdravo za gotovo. Ostatak osigurava da se ispuni primarni cilj – da budete živi i zdravi.

Niste baš ubijeđeni?

Pokušajte zadržati dah koliko god možete. Bez obzira koliko vam je jaka volja, nikad ne možete pobijediti volju tijela. To je dobra vijest – koliko god vi sebe uvjeravali da ćete umrijeti od paničnog napada, to se neće desiti. Vaše tijelo će nadvladati taj strah i potražiti stanje ravnoteže. Nikad se nije desilo da je neko umro od paničnog napada.

Zapamtite ovo sledeći put kada budete imali panični napad. Vaš um će možda održavati senzacije duže nego što je tijelo namjeravalo, ali na kraju će se sve vratiti u ravnotežu. U stvari, ravnoteža (homeostaza) je ono čemu tijelo stalno teži.

Smetnja za vaše tijelo nije ništa veća nego ona kada radite rigorozne vježbe. Ovi simptomi ne alarmiraju naše tijelo. Zašto bi? Jedino naše razmišljanje dovodi do paničnog napada. Razmišljamo o najgorem i preuveličavamo senzacije. Ubrzan rad srca dovešće do infarkta. Ovakvo pretjerano razmišljanje liči na šizofreniju. Da li je tako? Ne baš – samo patimo od loše informisanosti.

Kardiovaskularni efekti

Aktivnost u simpatičkom nervnom sistemu povećava naše otkucaje srca, ubrzava protok krvi kroz tijelo, osigurava da su sva područja snabdjevena kiseonikom i uklanja štetne supstance. To se dešava da bi se tijelo pripremilo na akciju.

Fascinantna karakteristika "bori se ili bježi" mehanizma, jeste da se krv sužavanjem krvnih sudova preusmjerava iz područja gdje trenutno nije potrebna u područja gdje je hitno potrebna.

Na primjer, ako će se desiti fizički napad, da bi manje krvi bilo izgubljeno, krv iz kože i prstiju na nogama i rukama odlazi u "aktivna područja" kao što su bedra i bicepsi da bi pomogla tijelu da se pripremi za akciju.

Zbog ovoga mnogi osjećaju obamrlost i trnce tokom paničnog napada, često ih pogrešno tumačeći kao rizik po zdravlje, kao što je prethodnica za srčani napad. Zanimljivo, mnogi ljudi koji pate od anksioznosti često misle da imaju problema sa srcem. Ako ste stvarno zabrinuti da je to tako, onda posjetite kardiologa da to provjeri. Bar možete tu brigu da skinete s vrata.

Efekti na disanje

Jedan od najstrašnijih efekata paničnog napada je strah od gušenja. Veoma je uobičajeno da se prilikom paničnog napada osjeća pritisak u grudima ili grlu. Siguran sam da ste svi nekad pomislili da ćete se ugušiti. Iz ličnog iskustva znam

da se anksioznost povećava iz straha da ćete prestati disati i da ćete umrijeti. Može li panični napad zaustaviti disanje? Ne.

Panični napad je povezan sa povećanjem brzine i dubine disanja. Ovo ima očitu važnost za odbranu tijela budući da tkivo treba više kiseonika da se pripremi za akciju. Osjećaji prouzrokovani ubrzanim disanjem mogu biti gubitak daha, hiperventilacija, osjećaj gušenja ili davljenja, čak i bol i stezanje u grudima. Pravi problem je da su ove senzacije uljez u našem tijelu i da nam nisu prirodne.

Kada sam ja imao panične napade, sjećam se toga u mnogim slučajevima, imao sam osjećaj da ne mogu vjerovati svom tijelu da će disati, pa bih ja preuzeo disanje i govorio bih sebi kad da udahnem, a kad da izdahnem. Naravno, to nije odgovaralo potrebama mog tijela za kiseonikom pa bi se senzacije samo pojačale – zajedno sa anksioznošću. Kad bih primijenio tehniku koju ću vam kasnije objasniti, pustio sam tijelo da radi ono u čemu je najbolje – vodi cijelu predstavu.

Važno je da je nuspojava ubrzanog disanja (pogotovo ako nema prave opasnosti) smanjenje dotoka krvi u glavu. Iako je smanjenje dotoka malo i bezopasno, uzrokuje niz neprijatnih ali bezopasnih senzacija kao što su omaglica, pomućen vid, zbunjenost, osjećaj nestvarnosti, vrućina u obrazima i sl.

Drugi fizički efekti paničnog napada

Postoji mnogo efekata koje uzrokuje panični napad, ali ni jedan od njih, ni na koji način, nije štetan. Na primjer, proširene zjenice, da bi u njih ušlo više svjetla, mogu rezultovati pomućenim vidom ili da vidimo "zvjezdice", zatim smanjenje lučenja pljuvačke, što rezultuje suvim ustima, smanjenje aktivnosti u crijevima, što uzrokuje mučninu, težinu u stomaku, čak i proliv. Konačno, mnoge mišićne grupe se naprežu u pripremi za "bori se ili bježi" i to rezultuje subjektivnim osjećajem napetosti, ponekad i pravim bolovima, kao i drhtanjem i tresenjem.

Ukupno gledajući, borba/bijeg odgovor rezultuje aktiviranjem cijlog metabolizma tijela. Zato, osoba često osjeća vrućinu, a pošto proces uzima mnogo energije, javlja se i osjećaj umora i iscrpljenosti.

Mentalne manifestacije

Cilj borba/bijeg odgovora je da upozori na potencijalnu opasnost. Zbog toga, kada se aktivira, mentalni prioritet je potraga za potencijalnom prijetnjom u okruženju. U ovom stanju osoba je vrlo napeta. Vrlo je teško da se koncentriše na bilo kakvu aktivnost jer je um istreniran da traži potencijalne prijetnje i da ne odustane dok ih ne pronađe. Čim panični napad udari, mnogo ljudi traži najbrži i najlakši izlaz iz okruženja u kome se nalaze, kao što je napuštanje reda u banci i izlazak napolje. Ponekad anksioznost može da se poveća ako pomislimo da ćemo se odlaskom osramotiti.

Ako imate panični napad na radnom mjestu, ali morate da dovršite radni zadatak, razumljivo je da ćete se teško moći skoncentrisati. Vrlo je uobičajeno da postanete uznemireni i bijesni u ovakvoj situaciji. Mnogi ljudi s kojima sam radio koji su godinama imali panične napade, govorili su da im umjetno svjetlo, kao što je svjetlo sa monitora, često izaziva panične napade, uglavnom kada su umorni i iscrpljeni. Ovo vrijedi zapamtiti ako puno vremena provodite za kompjuterom. Uvijek bi trebali da uzimate pauze u radu i odlazite na svjež vazduh kad god ej moguće.

U drugim situacijama, kada se, tokom paničnog napada, nikakva prijetnja ne može pronaći, um se okreće unutra i razmatra koje su to moguće fizičke bolesti od kojih tijelo pati. To se kreće od razmišljanja da bi moglo biti od nečeg što ste pojeli, do mogućnosti da se doživi srčani udar.

Goruće pitanje je: Zašto se borba/bijeg odgovor aktivira tokom paničnog napada kada očito nema ničega čega se treba plašiti?

Detaljnijim ispitivanjem, izgleda da su senzacije ono čega se plašimo – plašimo se da ćemo izgubiti kontrolu nad tijelom. Ovi neočekivani fizički simptomi stvaraju strah ili paniku da nešto ozbiljno nije u redu s nama. Zašto osjećate fizičke simptome borba/bijeg odgovora ako niste uplašeni? Postoje mnogi simptomi koji se jednostavno pojave, koji nisu uzrokovani strahom. Na primjer, ako ste pod stresom zbog nečega i taj stres uzrokuje lučenje adrenalina i drugih hemikalija koje, s vremena na vrijeme, izazivaju simptome. Adrenalin može biti povišen neko vrijeme zbog hemijskih procesa, čak i kad je stres odavno prošao. Druga mogućnost je držanje dijete, koja direktno izaziva stres. Pretjerivanje u kafi, alkoholu ili slatkim također uzrokuje stres (u 5. Poglavlju detaljnije se govori o dijeti i njenoj važnosti).

Neriješene emocije također mogu biti okidač za panične napade, ali je važno istaći da eliminisanje paničnih napada iz vašeg života ne znači nužno i analiziranje vaše psihe i kopanje po vašoj podsvijesti. Tehnika "jednog poteza" naučice vas da se nosite sa situacijom i da razoružate napade, zajedno sa anksioznošću koja ih uzrokuje.

Prije nego što pređemo na ključnu stvar, prvo ćemo da vidimo koji su to uobičajeni mitovi vezani za anksiozni poremećaj.

Poglavlje 2

Mitovi i pogrešna tumačenja

"Da li gubim razum?"

Za nekog ko doživljava panični napad sasvim je razumljivo da se boji gubitka razuma jer se vrlo malo zna o mentalnim bolestima, tako da ljudi često prebrzo izvode zaključke. Ti zaključci uglavnom su zasnovani na pogrešnim informacijama ili pretjeranoj mašti.

Najčešća mentalna bolest je šizofrenija – za prosječnog čovjeka čak i sama riječ šizofrenija je strašna.

Šizofrenija je težak poremećaj koji karakterišu simptomi kao što su nepovezane misli i govor, blebetanje, zablude ili čudna uvjerenja (na primjer, oboljeli često tvrde da čuju glasove) i halucinacije. Nadalje, šizofrenija je genetski uslovljena i prenosi se kroz generacije.

Šizofrenija obično počinje postepeno, ne odjednom (kao što nastaje panični napad). Pored toga, zato što je nasljedna, samo neki ljudi mogu da postanu šizofrenici, a drugi ne mogu, bez obzira na jačinu stresa. Treća važna stvar je da ljudi, koji će postati šizofrenici, cijeli život pokazuju blage simptome (neobične misli, čudan govor itd.). Zato, ako ovo kod vas nije nikad primijećeno, teško da ćete ikad postati šizofrenični. Ovo pogotovo važi ako ste stariji od 25 godina, jer se prvi znaci šizofrenije javljaju od 13 godine do ranih dvadesetih.

Gubljenje kontrole

Tokom paničnog napada neki ljudi su skloni da vjeruju da će "izgubiti kontrolu". Ovo gubljenje kontrole može biti tjelesno, tj. da će svi organi da im otkažu i da će da umru, ili mentalno, odnosno da će izgubiti vezu sa realnošću. Često, oni

koji se plaše javne sramote, upravo se toga najviše i boje tokom paničnog napada.

Gubljenje kontrole može biti od slijetanja autom s puta i udaranja nedužnog pješaka ili uzimanja noža i ubijanja najbliže i najdraže osobe (nije da nismo svi ponekad to poželjeli!).

Ne brinite se oko toga! Bez obzira koliko te misli bile strašne, neće se desiti ništa od toga. Opustite se. Razlog zbog kojeg to osjećate jer se tijelo osjeća kao da je van kontrole. Onda slijedi da vaš um pomisli da je tijelo van kontrole.

Nećete izgubiti kontrolu. U stvari, siguran sam da kod svakog paničnog napada koji ste doživjeli u javnosti niko nije primijetio čak ni da vam je neugodno. Mi smo, po prirodi, socijalne životinje i užasava nas da se javno osramotimo. Skakanje sa stolice na poslovnom sastanku i vrištanje da se zovu kola hitne pomoći može vam proći kroz misli, ali teško da će se to desiti. Na kraju krajeva, čak i da se javno osramotimo, da li je to stvarno važno? Moramo naučiti biti dobri prema sebi. Pa šta ako napravimo scenu i javno se osramotimo? Život je previše kratak da bi na sve obraćali pažnju. U stvari, što ste iskreniji prema svojim strahovima, to ćete manji pritisak osjećati.

Padanje u nesvijest u javnosti

Srž straha od padanja u nesvijest u javnosti je ta da odjednom postajemo tako ranjivi, pogotovo ako smo sami. Ko će se pobrinuti za nas dok budemo ležali na trotoaru? Takođe nas pomisao od padanja u nesvijest užasava i zbog straha da se više nikad nećemo probuditi, već da ćemo pasti u komu. Padanje u nesvijest je uzrokovana manjkom krvi u mozgu. Kada se onesvijestimo, tijelo pada na zemlju i omogućava da krv polako dotiče u mozak – što je, opet, još jedan inteligentni mehanizam tijela. Jednostavno, padanje u nesvijest tokom paničnog napada je vrlo malo vjerovatno zbog količine krvi koja cirkuliše. Vaše srce ubrzano tuče tako da mozak dobija dosta svježije krvi. Omaglica koja se osjeća je

često uzrok ubrzanog disanja i, iako je neugodna, nije opasna i neće dovesti do onesvješćivanja.

Srčani udari

Ovo je pravo minsko polje i skoro svako ko trpi panične napade, u nekom trenutku će se zabrinuti za zdravlje svog srca. Sagledajmo činjenice o srčanim bolestima da vidimo kako se to razlikuje od paničnih napada.

Glavni simptom srčane bolesti je ostajanje bez daha i bol u grudima, kao i lupanje srca i onesvješćivanje. Ovi simptomi su povezani sa fizičkim naporom, odnosno, što više napora, to gore, a smanjenjem napora postaje bolje.

Ovi simptomi obično brzo prolaze ako se osoba odmara. Ovo je vrlo različito od simptoma koji se ispoljavaju tokom paničnog napada. Naravno, simptomi se mogu pojaviti tokom napora, ali su drugačiji od onih kod srčanog udara jer se često javljaju i u mirovanju. Najvažnije od svega, srčana bolest će skoro uvijek proizvesti velike električne promjene, što će biti vrlo očito na EKG-u. Kod paničnih napada, jedino što će biti očito na EKG-u jesu ubrzani otkucaji srca.

Ponekad, ljudi imaju slične brige za svoje srce, kao i za disanje. Oni uvjere sami sebe ako se mnogo brinu za srce ili previše obrate pažnju na svoje postupke, to može da zbuni srce da ono zaboravi kako da pravilno kuca. Vrlo je uobičajeno da ljudi koji doživljavaju panične napade vrlo često provjeravaju svoj puls da se uvjere da im srce još kuca.

Istina je da, mentalno, svi možemo da utičemo na otkucaje srca. Kada se koncentrišete možete da primijetite jedan ili dva nepravilna otkucaja. To nije ništa oko čega bi trebali biti zabrinuti. Zapamtite da je naše tijelo nevjerovatno inteligentno i jednostavno vam govori da vaše srce neće stati samo zato jer se vi toga bojite. Naučite da pozitivno mislite o svom srcu, pustite ga da radi svoj

posao. Slušajte ga kad se odmarate i kada vježbate. Što više prihvatite različitost brzine njegovih otkucaja, to ćete imati više vjere u njega.

Ako se brinete da imate srčanu bolest, uradite EKG i konačno to stavite iza sebe. Ako ste uradili EKG i doktor vam je rekao da je sve u redu, onda možete sa sigurnošću da utvrdite da vam je srce zdravo. Takođe, ako se simptomi javljaju bilo kad, ne samo tokom napora, to je samo dodatni dokaz da nemate srčanu bolest.

Osjećaj nestvarnosti

Postoji simptom koji se u literaturi ne spominje često (izazvan jakom anksioznošću) o kojem bih volio da prodiskutujem. To je osjećaj nestvarnosti, gubljenja veze sa stvarnošću. Mnogi ljudi koji ovo osjete pomisle da gube razum.

Ljudi koji imaju panični napad kažu da se osjete kao da su izgubili vezu sa realnošću, kao da relani svijet nije ništa drugo nego projekcija nekog filma. Ovaj osjećaj je jako uznemirujući i često, onog ko ga doživi, navede na pomisao da mu je mozak oštećen. Tipična manifestacija ovog osjećaja je kada osoba razgovara sa nekim i odjednom se osjeti izolovano i sklonjeno iz situacije, kao da više nije tu. Ponekad ovaj osjećaj može biti toliko intenzivan da je potrebno nekoliko dana da se prestane misliti o njemu.

Spomenuo sam ovo jer se ne priča često o ovom osjećaju, a i da uvjerim one koji ga dožive, da je to samo sporedni efekat jake anksioznosti i da će proći čim tijelo nauči da se opusti. Jednom, kad se tijelo vrati u normalu i dobije priliku da rastjera rasute hemikalije, koje je štitna žlijezda proizvela, tada osjećaj obično nestaje. Dajte tijelu vremena i ovi osjećaji će se povlačiti kako vi budete napredovali od života sa anksioznošću do života bez nje.

Vidjeli smo uobičajene karakteristike paničnih napada. Sada, hajde da vidimo kako da ih eliminišemo.

Poglavlje 3

Tehnika "jednog poteza"

Svi znamo kako panični napadi mogu biti zastrašujući. Naš um se suočava sa mogućnošću gubitka kontrole. Upotrebljavamo sve tehnike koje znamo da se izborimo sa napadom, a kada ne uspijemo, osjećamo se ranjivo i usamljeno sa bezbroj zbunjujućih senzacija i užasnih misli.

Dozvolite mi da s vama podijelim moje iskustvo sa paničnim napadima i kako se moj život preokrenuo – od života u strahu do života sa hrabrošću i istinskim samopouzdanjem. Tehnika nije agresivna i želim da naglasim da ona, ne samo da je potpuno eliminisala panične napade iz mog života, nego i iz života mnogih ljudi koji su dugo patili od njih. Ova tehnika se razlikuje od svih tehnika borbe protiv anksioznog poremećaja na koje sam dosad naišao, jer ona udara na samu srž anksioznosti i paničnih napada.

Tradicionalni pristup borbi protiv anksioznosti je pogrešan. Ljudi se stalno uče nekim tehnikama borbe da bi pobijedili anksioznost. Te tehnike su bezbrojne i preporučene kao oružje da bi se panični napad prevazišao. Čak i termin "panični napad" sugeriše na borbu ili konflikt. On je opisan kao spoljašnja sila koja napadnutog želi da vidi poraženog i usamljenog. Prava istina je da nikakav napad zapravo ne postoji, jer ne postoji ni napadač. Panični napadi nisu opasni, oni su samo niz pojačanih emocija. Ali gdje leži pravi odgovor na život bez panike? Da li u neprestanoj borbi da se prevlada anksioznost ili prihvatanju da zauvijek živite u tom stanju koje upravlja vašim životom?

Odgovor je pronađen posmatrajući prirodu. Priroda je veliki učitelj – pogledajte kako se ona bori sa svojim neprijateljima. Drvo se savija kako vjetar duva, rijeka teče oko stijene, sve ide prirodnim tokom i tu leži ključ rješenja za panične napade.

Naši primarni instikti nam govore da zapnemo i odbranimo se od straha. Mi se, ili borimo različitim tehnikama, ili se povučemo i pobjegnemo u sigurno okruženje. Bilo koje od ovoga stvara unutrašnju borbu. Kao da se tokom paničnog napada u nama dešava nadvlačenje, da li se boriti ili pobjeći, trudimo se svim silama da pobijedimo anksioznost, a na kraju to rezultuje još većim stresom, strahom i konfliktom.

Nervozno razmišljamo, "Šta ako izgubim ovu bitku?" "Šta će se desiti ako me anksioznost pobijedi?" "Hoću li završiti u bolnici, ili još gore, izgubiti razum?" Boreći se sa ovim mislima, stežemo se još više i bježimo od prijetnje pokušavajući da potisnemo senzacije. Možda popijemo neki antidepresiv, počnemo neke vježbe za opuštanje, ili čak popijemo malo alkohola da potisnemo te užasne osjećaje koji nam prolaze kroz tijelo.

Ponekad, kad imamo sreće, naše tijelo je raspoloženo za borbu pa strah uspijemo potisnuti. Većinom, gubimo borbu odmah i panični napad udara svom snagom i čini da se osjećamo vrlo ranjivo i preplašeno. Koji god scenario bio, uvijek nam na kraju ostaje ista misao: "Kada će ponovo udariti? Kada ću opet morati da se borim sa ovim terorom?"

Čim se varljivi signali paničnog napada pojave, kao što je ubrzano disanje ili lupanje srca, mi odmah skačemo da pokušamo da stvar sasiječemo u korijenu i da kontrolišemo senzacije, nadajući se da ćemo održati stanje relativne smirenosti. Oni koji redovno imaju panične napade kažu da im je najveći strah gubljenje kontrole nad umom i tijelom. Svim silama se trudimo da kontrolišemo situaciju i da ne dozvolimo ubrzanje tjelesnih funkcija uzrokovanih "bori se ili bježi" odgovorom. Zatvaramo se i naprežemo mišiće što više možemo da bi se pripremili za psihičku borbu. Ova priprema je slična onoj koju tijelo radi neposredno pred sudar u automobilu

Ako izvršimo poređenje sa automobilskom nesrećom, mi opažamo predstojeću opasnost na putu i reagujemo refleksno kako se adrenalin upumpava u krvotok i primjenjuje manevar za izbjegavanje da bi izbjegli nesreću. Ključna razlika je da kod paničnog napada prava prijetnja ne postoji. Umjesto brzog povlačenja anksioznosti koja bi se normalno desila kad opasnost prođe, osoba koja je imala panični napad, opaženu prijetnju premotava iznova i iznova, kao u usporenom snimku, što produžava stanje povišene anksioznosti.

Prije nego što vam predstavim tehniku "jednog poteza", važno je razumjeti:

Panični napad nikada vam ne može nanijeti štetu, ni fizičku ni psihičku!

Možda vam se čini da postoji prava prijetnja, kao u primjeru automobilske nesreće, ali podsjetite se da ste iz svakog paničnog napada izašli nepovrijeđeni. Sjetite se svakog paničnog napada i kako ste izašli iz njega – sigurno prestrašeni, ali svakako živi i potpuno neozlijeđeni, osim možda malo iscrpljeni i malaksali. Najveći strah ovdje nanosi upravo strah od štete koju panični napad može da nanese i to je ključna stvar.

I gdje nas to ostavlja? Prvi korak za uspješan poravak leži u našoj sposobnosti da idemo zajedno sa napadom, da se potpuno uključimo u iskustvo. Da upotrijebim kliše "prepusti se" postajući posmatrač straha i anksioznosti, a ne žrtva.

Strah i panika tokom visoke anksioznosti rezultat su reakcije osobe na njene emocije i njihove identifikacije kao upozorenja na nadolazeći "napad", vjerujući da postoji stvarna fizička ili psihička prijetnja. **Zato, prvi ključ u razumijevanju je da nema panike ako nema prijetnje.**

Da li primjećujete da postoji velika sličnost između paničnog napada i vožnje na roler kosteru? Oboje su snažna iskustva koja uzbuđuju naš nervni sistem i povećavaju naš oprez. Roler koster, međutim, ne izaziva isti nivo panike jer smo potpuno svjesni da ne predstavlja prijetnju za život i da će uskoro da se bezbjedno zaustavi. To je isti stav koji moramo da usvojimo i kod paničnih

napada. Samo naše tumačenje se ovdje razlikuje. Mi treba da promijenimo naše tumačenje.

Šta to znači u praksi? Znači da prigrlite strah i pustite da osjećanja i senzacije slobodno struje kroz vas, a ne da se zatvarate. Tada će strah smjesta da se smanji. Senzacija koja vas obično užasava postaće upravo to, samo senzacija i ništa više, kao što su znojni dlanovi, omaglica, lupanje srca, gubljenje daha, itd. To su neprijatne situacije bez kojih možete, ali ključna razlika u ovom pristupu je da senzacije ne vode do paničnog napada.

Ovo ne znači da nikad više nećete biti anksiozni; određen nivo anksioznosti je dio svakodnevice. Ono što će biti drugačije je da ta povremena anksioznost neće prerasti u visoku anksioznost. Povremenu anksioznost svi osjećaju. Vaš novi odgovor je da postanete kao svi ti ljudi koji nikad nisu imali panični napad jer njihova osjećanja nikad ne prerastu u iracionalan strah.

Onda, gdje počinjemo? Pošto ne postoji opasnost, ne postoji ni stvarna prijetnja. Razumijevanje ove jednostavne činjenice, kombinovano sa tehnikom "jednog poteza" biće oruđe pomoću kojeg ćete naučiti da eliminišete panični napad u par sekundi!

Hajde da pogledamo koji je prvi korak u eliminaciji paničnog napada.

- Prigrlite i prihvatite strah tako da emocije mogu slobodno da struje kroz vas i prepustite se, ne upadajte u zli krug beskonačne anksioznosti. Drugim riječima, posmatrajte, ne reagujte.

Iskra anksioznosti koja pokreće panični napad nastaje od borbe u nama koja je obično u dubljem podsvjesnom nivou. Nebitno je šta je izazvalo tu borbu jer to ne moramo znati da bi eliminisali panični napad. Svakako posjetite psihijatra i otkrijte uzrok anksioznosti, ali budite svjesni da ćete time samo saznati šta je izazvalo da se anksioznost uopšte pojavi, ali ne mora da znači da ćete se tim

saznanjem izliječiti. Ono što tražimo jeste svjesno prepoznavanje paničnog napada i novi, osnažen odgovor kada on udari. Odgovor koji će ga sagorjeti do temelja i razotkriti šablon stalnih napada.

Tokom početnih momenata paničnog napada, primijetićete neke poznate šablone. Za mnoge, to može biti težina u stomaku, otežano disanje ili pritisak u grudima. Simptomi obično počinju blago, ponekad satima ili danima prije napada, zavisno od situacije.

Kada osjetite senzaciju koja obično prethodi paničnom napadu, prestanite sa svim što radite i, ako je moguće, pronađite sebi udobno mjesto gdje ćete biti sami. Ovaj put, međutim, ne postavljate scenu za borbu kao ranije – sada pripremate prostor za prihvatanje – da pozovete strah i anksioznost i poželite im dobrodošlicu.

Prigrлите strah koji raste u vama. Pošaljite mu mentalno kratku poruku u kojoj mu kažete da vam je drago što je došao da vas posjeti i želite mu toplu dobrodošlicu. Pošaljite poruku da ovaj osjećaj pozivate u vaše tijelo i vaš um. Tretirajte ga kao starog prijatelja koji je došao u posjetu. Pozdravljate ga jer želite da ga upoznate i posmatrate. Nije neuobičajeno da se u ovoj fazi osjetite malo uplašeno, jer vam je ovakav pristup neobičan – pozivanje anksioznosti da dođe bliže. Vi, u stvari, pozivate i pozdravljate paniku, koja vas inače uznemirava i prestravljuje.

- **Budite jaki. Samo posmatrajte kako strah raste i prilazi bliže.**

Ako ste vizuelni tip, možete anksioznosti dati i mentalnu sliku kao što je problematično dijete ili smiješni lik iz crtića.

Pustite da vas strah preplavi. Osjetite svaku senzaciju do detalja. Ovaj put ne pokušavamo pobjeći od paničnog napada – mi ga, u stvari, pokušavamo potpuno prigriliti. Nastavite sa senzacijama i posmatrajte ih kao talase koji padaju i

ponovo se dižu kroz vaše tijelo. Prosječno trajanje paničnog napada je oko 20 minuta.

Biće trenutaka kada ćete moći posmatrati i osjećati, a biće ih i kada će vam jednostavno biti previše i kada ćete poželjeti da se borite ili da pobjegnute na sigurno. To je razumljivo jer senzacije znaju biti vrlo neugodne. Ipak, ovo je vitalna tačka u cijelom procesu. Ona označava momenat da se primijeni tehnika "jednog poteza", tehnika koja je promijenila moj život. U tom ključnom momentu, kada se osjetite izgubljeno i da više ne možete da doživljavate i posmatrate snažne senzacije, identifikujte izvor anksioznosti i tražite još!

JOŠ?

Sigurno mislite, "Mora da se šališ!", "Jedva i ovo izdržavam, a kamoli da tražim još,"

Tražite još! Vrisnite za još ako morate, ali dajte anksioznosti do znanja da odlučno tražite da iskusite ono najgore što može da vam priredi! Traženje još je najmoćnija izjava koju izgovarate u jeku paničnog napada. Šaljete čistu, snažnu poruku da su svi strahovi običan blef, da vi još imate punu kontrolu i da ćete je uvijek imati. Dosad ste samo posmatrali. Kao na roler kosteru, dozvoljavate sebi da se prepustite iskustvu i senzaciji straha. Vi ste ovdje dobrovoljni učesnik, a ne žrtva. Sada svjesno krenite prema strahu i tražite da vam pokaže još tih neobičnih senzacija kroz koje prolazite.

Evo nekih mantri koje možete upotrijebiti:

"Sada sam anksiozan, ali pokaži mi kako je to biti baš, baš anksiozan."

"Pokaži mi kako izgleda kada su mi grlo i grudi još više stegnute."

"Osjećam čvor u stomaku, ali pitam se kako bi bilo kad bi bio mnogo jači, možeš li ga jače stegnute? Je li to najviše što možeš?"

“Mnogo užasavajućih misli sada kruži mojim umom – ubrzaj ih, zar nema nekih još strašnijih?”

Ovaj zahtjev za još je nešto što strah ne može da ispuni. Vi se dobrovoljno krećete u istom pravcu sa senzacijama i ne dozvoljavate strahu njegov momentum da u vama stvori borbu i anksioznost. Ovo anksioznost udara pravo u glavu i ona više nema gorivo kojim pokreće svoju kampanju terora. Fitolj, koji je umalo zapalio snažan panični napad, sada se ugasio. Što je najvažnije, kada ste strahu rekli da blefira, otkrila se cijela istina – uopšte nije ni postojalo ništa čega bi se trebalo plašiti! Prijetnja je bila lakrdija. Panični napad je bio neuspjeh, nikada nije postojala opipljiva prijetnja.

Vaš strah nema izbora nego da se povuče. Ne ostavljate mu mjesta za manevar.

Može pomoći i da agresivno tražite još. Senzacije, naravno, nisu ugodne i neko ne kaže da se u njima uživa, ali to vas ne sprečava da ih potpuno iskusite. U stvari, svaki put ste ih potpuno iskusili, ali ovaj put ste dobrovoljni učesnik. Ono što radite je da sebi i svom tijelu samouvjereno izjavljujete da ste sposobni da izdržite anksioznost ma kolika ona bila jer znate istinu. Nemate se čega plašiti.

Insistirajte za još.

Strah ne zna kako da se nosi sa ovim zahtjevom; potpuno je zbunjen ovim novim odgovorom i nema opcija nego da padne i nestane. Strah se hrani strahom; uništavate gorivo koje pokreće panični napad. Sada nema borbe, nema se čime hraniti. Dok strah iščezava, tiho mu recite, “Je li to najbolje što možeš?” Pozovite ga da se vrati! “Ostani, zar nemaš ništa više čim ćeš me prestraviti?” Dok odlazi – a hoće – poželite mu sreću i pozovite ga da dođe kad god želi. Trebate da poželite dobrodošlicu anksioznosti da bi eliminisali loše misli u slučaju da se ona neočekivano vrati.

Ako ovo pravilno uradite, rezultati ove tehnike su trenutni. Odmah ćete osjetiti prelomnu tačku i kako parasimpatički nervni sistem, o kome smo ranije govorili, stupa u akciju i vraća vam mir. To je kao da hodate s druge strane straha sa novim samopouzdanjem. Nema ambisa, nema litice s koje ćete se survati. Sve ovo je bilo ništa drugo do niz fizičkih senzacija.

Možda primijetite da će strah pokušati da se vrati, npr. nešto strašno kao ružna misao prolazi vam kroz glavu. Ne brinite. To je samo zaostali povjetarac anksioznosti koja nestaje. Ne obraćajte pažnju na to. Posmatrajte je kao i prije, kao oblak koji vam prolazi iznad glave i nestaje u daljini. Zapamtite, posmatrajte, ne reagujte. Ostanite čvrsti i nastavite da posmatrate svoj um i tijelo. Zapamtite da se možete nositi sa svim što vam stane na put. Neka vam to bude svakodnevna mantra.

“Mogu se nositi sa svakom situacijom u koju me život dovede.”

Na početku, vjerovatno ćete teško povjerovati da ćete biti u stanju tražiti još jer su panični napadi poljuljali vaše samopouzdanje. To je sasvim prirodno – možda ćete, čim zatražite još, početi bježati još sa rukama u vazduhu. Neka vas to ne zabrinjava. Vježbajte i dalje. Ako ne postignete uspjeh odmah i dalje pokušavajte; što više budete upotrebljavali ovu tehniku, vidjećete kako postajete snažniji. Na kraju, doći će do tog trenutka kada ćete prigrliti svoj strah i pozvati ga u vaš um i tijelo. Potpuno ćete razumjeti da se nemate čega plašiti. Mentalno ćete povikati anksioznosti da dođe – ali do tada, ona će nestati. Da li ste primijetili da, kada ste mentalno opušteni, ne možete dozvati panični napad, ma koliko se trudili? Ili da se ne možete natjerati da budete divlje ushićeni ili neopisivo sumorni? Sada znate zašto ne možete namjerno izazvati panični napad. Suprotstavljajući se strahu, eliminišete izvor njegove moći.

Vjerovatno mislite, “Nema šanse! Neću tražiti još panike, znajući moju sreću, vjerovatno ću je i dobiti i tada ću konačno pasti preko ivice i dokrajčiti me.”

Plašite se da, ako budete tražili još straha i još anksioznosti, izazvaćete ih još više i stvoriće vam još problema.

Vjerujte u sebe. **Vjerujte u sposobnost vašeg tijela da se nosi sa situacijom.** Primijenite ono što ste pročitali ovdje, vježbajte; to će vam biti najbolji saveznik u najstrašnijim trenucima.

Hajde da uzmemo primjer i primijenimo ga u praksi.

Nalazite se u vozu i upravo ste sjeli. Dan je bio dug, umorni ste i radujete se što ćete moći da odspavate dok putujete. Začuje se zviždaljka i vrata voza se zatvore uz glasan tresak. Anksiozne misli prolete vašom glavom.

“Šta ako dobijem panični napad u ovom vozu? Kako ću se izboriti? Neću moći da siđem sa voza!”

Počinje. Grudi vam se odjednom stežu; opažate da vam puls ubrzava. Brzo pogledate oko sebe da li ima neko prijateljsko lice. Nema. Simptomi paničnog napada počinju. I evo ga, hajde da prvo vidimo na koji način ste se prije ponašali u ovakvoj situaciji:

Kako vam puls ubrzava, postajete nervozni. Naučili ste neke tehnike disanja pa ih primjenjujete. Jedan od problema sa tehnikama disanja, iako su korisne, je da izgleda nikad ne djeluju dovoljno brzo, pa se rijetko primijene do kraja. Mnogi ljudi ne žele da se fokusiraju na disanje jer im se čini kao da im to povećava anksioznost.

Izgleda da disanje ne pali. Vrlo vjerovatno, vaš sledeći potez je da ustanete i hodate. U toalet, na primjer, gdje možete biti sami. Stajanje i hodanje čini da se osjećate manje u zamci. Zatvarate vrata toaleta i sjedate.

Sad je malo bolje. Dobro je biti sam – van pogleda bilo koga ko može da vidi kako pravite budalu od sebe. Problem je što se ponovo osjećate zarobljeni. Posežete u džep i vadite relaksant u slučaju nužde za panične napade. To ne mora biti tableta. Može biti i mala boca alkohola, čak i neka brojanica. Šta god da je vaša zadnja linija odbrane, bolje da radi. Ako ne, moraćete poduzeti očajnički korak – povući sigurnosnu kočnicu i iskočiti iz voza. Ova situacija, kao i većina paničnih napada je takva da panika raste, a tehnika borbi ponestaje.

Sad, hajde da probamo isti scenario sa novim pristupom:

Čim ste čuli da se vrata voza zatvaraju, strašne misli se gomilaju – ovaj put ne reagujete strahom, već jednostavnim posmatranjem – možda čak i blagim uzbuđenjem što ćete dobiti novu priliku da naučite više o vašim paničnim napadima.

Ne kažem da nećete osjetiti strah – to je ponekad neizbježno. Ali razlika je u tome da, šta god da ćete iskusiti, bacićete se pravo u to, glavom naprijed. Vi ste snažni.

Vaše srce sada brža kuca i primjećujete da vam disanje postaje plitko i brzo. Odlučujete da zadržite ova osjećanja – u cjelosti. Misli vas strave, govore vam da ustanete i krećete se, da idete u toalet. Odlučujete da to ne uradite. Kažete sebi da će vam to biti zadnja opcija ako se napad baš pojača. Ali, sada ćete ostati tu gdje jeste.

Panični napad udara. Slušate vaše strašne misli i jedino što osjećate su neobične senzacije u tijelu. Zadovoljni ste sobom. Shvatate da jašete na talasu anksioznosti, a niste se ni pokušali suprotstaviti. Onda se pojačava. Počinjete osjećati jak strah u stomaku dok vam lijeka ruka podrhtava i trne. Približavate se klimaksu anksioznosti.

Preispitujete vaše opcije – vikanje, bijeg ili da zatražite još. To je ono što radite – tražite još. U stvari, čvrsto to zatražite tako da osjetite punu snagu emocija. Prošlo je nekoliko sekundi. Još se nije pojačalo pa tražite ponovo – i opet, ništa. U stvari, počelo je da se smiruje. Srce vam ne lupa više tako jako i u grudima nije više toliki pritisak. Završava se. Sad se stvarno možete osjećati puni samopouzdanja!

Ne samo da ste prošli kroz panični napad nego ste išli ukorak s njim i do kraja ga iskusili. Ostali ste čvrsto na zemlji, niste bili agresivni, nego ste samo posmatrali, tražeći da osjetite senzacije u svojoj svojoj snazi. Strah i panični napad se neće više vraćati u tom vozu jer ste spremni da se ponovo suočite sa njim kako ste upravo i učinili maloprije. Zatvorite oči i opuštate se u svom sjedalu.

Ono što ste učinili je da ste se **sprijateljili sa strahom**. Pozivate ga u svoj život, čineći ga svojim. Posjedujući ga.

Ovo je potpuno drugačije od onog što ste prije učili. Obično se učimo da se borimo nekakvim tehnikama i, nakon nekog vremena, da prevladamo anksioznost. Zaboravite taj beskorisni pristup. Idite do kraja. Okrenite sve u svoju korist, postanite prijatelji sa strahom, a onda gledajte kako anksioznost brzo gubi svoju moć.

Ovo je potpuno nova tehnika. Mogli smo vidjeti kako se ona može primijeniti u različitim poljima i živjeti uspješan život.

Drevne kineske borilačke vještine, kao što je aikido ovaj pristup koriste za samoodbranu. Kada se suoče sa napadačem, polaznici ove škole uče da je najbolja odbrana da uopšte ne učestvuju u borbi. Jednostavno posmatrati i otići. Ako napadač ipak napadne, tada ga treba samo blokirati rukama i kanalisati njegovu energiju bez ozljeđivanja i pustiti da ide po njegovom. Na kraju, kada se napadač nekoliko puta nađe na podu, odustaje od napada. Napadač postaje bezopasan. Opasnost je razoružana.

Ja strah pojednostavljeno opisujem kao spoljašnju silu, napadača koji vam dolazi u posjetu. Istina je da je sve to naša kreacija – igra koju igramo sami sa sobom. Strah je pretjerana reakcija na tjelesne senzacije. Želim da istaknem da ovo nije samo prosto posmatranje anksioznosti, ili prepuštanje istoj. Metoda posmatranja i prihvatanja anksioznosti je opisana i u nekim drugim kognitivnim metodama, ali je ovo prvi korak u tehnici "jednog poteza".

Samo po sebi, posmatranje nije dovoljno moćno da zaustavi napad kada počne. Jednostavno posmatranje je kao kad nepokretno sjediš na ogradi. To je neutralnost, ali možda ste primijetili ranije da nikad niste bili neutralni prema anksioznosti. Da bi stvarno i jednom zauvijek eliminisali panične napade, treba vam dodatni element. Treba vam pokret. Taj pokret je unutrašnji i kreće se prema anksioznosti i paničnom napadu. Traženje još je takav pokret. Zbog svoje jednostavnosti, ovaj koncept često ostaje neprimijećen od strane medicinskih profesionalaca.

Ne dajte da vas zbune akademski izrazi kada opisuju vaš anksiozni poremećaj. Ono što doktori i psiholozi ne objašnjavaju jeste da anksioznost nije kompleksan mehanizam. Da, vaši problemi i hemijski procesi koji dovode do anksioznosti možda jesu kompleksni, ali razumjeti anksioznost i eliminisati je, uopšte nije komplikovano. 33 koraka oslobađanja od anksioznosti nije rješenje. To je u stvari lista tehnika borenja protiv nje. Vama treba samo jedan korak, jedan pokret prema srži anksioznosti. Ta promjena razmišljanja dovešće vas do rezultata koji tražite.

Zapamtite, anksioznost nije logična. Pogledajte samo strahove koji vam prolaze kroz glavu; nemaju nikakvog osnova, nemaju razlog zašto su tu, nemaju čak ni strukturu. Panični napadi su nelogični; nemaju smisla. Ne postoji nikakva prijetnja, a opet osjećate strah i senzacije. Ono što trebate je jednako tako nelogično rješenje. To znači, raditi upravo suprotno od onoga što logični um

pokušava da uradi da bi se borio sa anksioznošću. Vi treba da primijenite tehniku "jednog poteza".

Da rezimiramo, koraci o kojima smo govorili su sledeći:

1. kada panični napad počne gdje god da ste, jednostavno ga **posmatrajte**. Ne pokušavajte da izbjegnute ili potisnete senzacije.
2. **Učestvujte** u iskustvu što je više moguće, osjetite sve senzacije dok kruže vašim tijelom. Na označavajte ih kao dobre ili loše.
3. Kada vam se učini da će sve izmaći kontroli i da više ne možete da izdržite i nastavite sa posmatranjem, primijenite tehniku "jednog poteza" – pozovite vaše tijelo da iskusi još. Tražite još senzacija.
4. **Držite se toga**. Ponovite proces; nastavite naprijed prema strahu i tražite još. Za kratko vrijeme vaše tijelo će se vratiti u normalu.

Ono što se hemijski dešava tokom paničnog napada jeste da vam se javlja misao koja kaže "u velikoj si opasnosti". Ta misao pali vaše sinaptičke puteve i potiče "bori se ili bježi" odgovor. Originalna misao koja pokreće cijeli proces dolazi zbog neobičnih tjelesnih senzacija o kojima smo ranije govorili. Šta uzrokuje te senzacije zavisi od čovjeka do čovjeka. Za nekog, to su neriješeni emotivni problemi, za druge, to je dijeta ili tjelesna promjena. Uzroci senzacija nije ono što nas sada zanima; nego naša reakcija na te senzacije koje uzrokuju anksioznost i paniku.

Znači misao govori našem umu da je nešto van kontrole, da će nešto veoma loše da se dogodi i da ćemo možda pretrpjeti strašnu, možda čak nepopravljivu štetu – smrt. Ovakve misli su iskra koja pali fitilj paničnog napada.

- Ugasite taj fitilj odmah i razoružajte strašne misli.
- Uradite to koristeći tehniku "jednog poteza". Omotajte vaš cijeli um oko ove tehnike i stvarno se unesite.

Ključna razlika između nekog ko se izliječio od paničnih napada i onog ko nije, u stvari je veoma jednostavna. Onaj ko se izliječio **ne boji se paničnog napada**. On tjelesne senzacije vidi kao senzacije, a ne kao nešto na šta treba pretjerano da reaguje. Ja vam pokazujem kako i vi da budete takvi.

Evo još jednog zanimljivog pogleda na tehniku "jednog poteza":

Trik za okončanje paničnih napada je nastojanje da se oni dobiju – htijenje ih tjera. Možete li sad odmah da dobijete panični napad? Probajte, kladim se da ne možete.

Čuli ste za izreku "što se više opirete, ono je upornije". Ta izreka važi i za strah. Ako se opirete strahu, on će biti sve uporniji. Kako se prestajete opirati – idite zajedno s njim, u istom pravcu, tako da se on ne može pojačavati. U suštini, ovo znači *ako svaki dan tražite panični napad, nećete ga dobiti*. Možda ne shvatate, ali uvijek ste vi odlučili da dobijete panični napad. Vi ste napravili izbor govoreći "ovo je van moje kontrole", "desiće se nešto strašno".

Upotrijebimo vizuelnu analogiju. Zamislite da je panični napad kao stajanje na ivici litice. Anksioznost vam izgleda kao da će vas gurnuti preko ivice. Svaka senzacija vam govori da će se nešto užasno desiti i osjećate se bespomoćno i bliže ambisu. U ovakvom scenariju postoje dvije opcije:

1. Možete se okrenuti i boriti se da se vratite na bezbjedno tlo koristeći tehnike koje ste ranije naučili. Možete tražiti sigurnost kod prijatelja ili uzeti tabletu da bi se osjećali sigurnije. U osnovi, borite se.
2. Ili drugo. Upotrijebite moju tehniku. Skočite!

Da biste se skroz riješili straha, morate metaforički da skočite. Morate skočiti sa te litice pravo u ono što vas najviše užasava.

Kako da skočite – Tako što ćete pozvati još straha.

Vaša garantovana bezbjednost je činjenica da vas panični napad nikad ne može ozlijediti. To je medicinska činjenica. Bezbjedni ste, iako su senzacije vrlo intenzivne. Vaše srce tuče kao ludo, ali vam neće biti ništa. Skok postaje ništa drugo do čučanj! Ambis koji je bio pred vama je bio samo obična iluzija.

Vjerujte u medicinske činjenice, osjećajte se sigurno zbog toga – sjetite se svih napada kroz koje ste morali proći i izađite na drugu stranu.

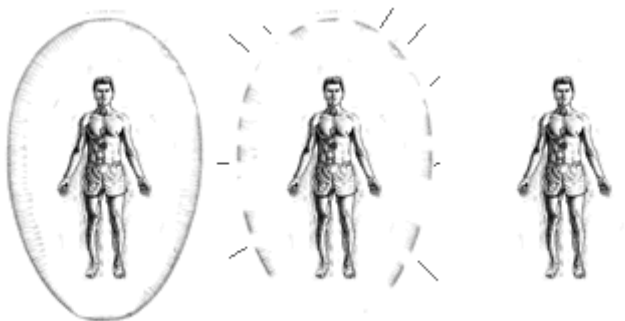
Sada svaku anksioznu situaciju tretirajte drugačije. Tražite panični napad kao da ste u potrazi za avanturom. Ovo radite kada osjetite nadolazeću anksioznost, ali pomaže i ako to budete radili kada ste skroz opušteni.

Počnite odmah i radite to do kraja dana. Izađite napolje nadajući se da ćete dobiti panični napad! Zvuči suludo, ali probajte. Osjećajte kako vas to novo razmišljanje osnažuje. Sve do sada bili ste prestrašeni kada napad dolazi, a sad ga lovite. Strah nema kuda da pobjegne sada, kad su uloge promijenjene, lovac je postao lovina!

Zamislite anksioznost kao balon koji vas okružuje. Kada smo u tom balonu straha, naša percepcija o stvarima se mijenja i osjećamo kako naš svijet postaje manji. gledajući kroz taj balon straha, bukvalno se osjećamo

isključeno od svijeta oko nas. Balon straha iskrivljuje pravu sliku, tako da za nekog, na primjer, prost odlazak u kupovinu može da postane strašno iskustvo.

Korištenje tehnike "jednog poteza" je vrlo efektivno jer je kao uzimanje šiljka i bušenje balona. Puf! – raspršila se iluzija stvarne prijetnje. Šiljak je taj izmišljeni scenario traženja i htijenja da panični napad dođe, traženja još i govorenja mu da blefira. To je samopouzdanje duboko u vama, koje vas vadi iz balona straha i omogućava vam da nastavite život.



Panika Zbogom, vi ste u najsigurnijim rukama!

Poglavlje 4

U ovom poglavlju daću vam neke primjere kako tehnika "jednog poteza" može biti primijenjena u različitim situacijama iz stvarnog života. Vi možda imate određenu situaciju koja vam izaziva napade i niste sigurni kako da ispravno primijenite tehniku. Nadam se da će vam ovo poglavlje to pojasniti.

Vožnja sa anksioznošću

Jedno od najčešćih pitanja koje mi postavljaju jeste kako da se primijeni tehnika "jednog poteza" za borbu sa anksioznošću tokom vožnje. Ovdje ima mnogo strahova, od zaglavljanja u saobraćaju do prelaska preko mostova itd. Često se anksioznost javlja iz straha od gužve u saobraćaju kada bi osoba bila zarobljena u vozilu ili od gubljenja kontrole nad vozilom i izazivanjem udesa.

Nepotrebno je reći da, iako su se godinama borili protiv fobija od vožnje, većina onih koje sam savjetovao više nikad nisu imali strah od udesa. Pogledajmo primarni strah. Strah od nesreće koji bi bio uzrokovan gubitkom kontrole zbog paničnog napada.

Većina ljudi počinje da bude anksiozna čak i prije nego što krenu od svoje kuće jer već zamišljaju kako će izazvati lančani sudar desetak automobila jer su se "pogubili" i udarili u drugi automobil. Ako imate ovakve brige, prvo što treba da pogledate je kako ste se u prošlosti ponašali u vozilu. Da li ste bili loš vozač? Većina vozača sa fobijom od vožnje zapravo imaju čist dosije i nikad nisu imali ni najmanju nezgodu. Anksiozni vozači nisu smrtno opasni na putu; u stvari, mnogo su oprezniji od vozača koji su imali težak dan na poslu pa su pospani za volanom.

Kao što smo rekli ranije, kada gledamo u biologiju anksioznosti, senzor za opasnost mnogo bolje radi kod anksioznih vozača. Ovakav nivo opreza čuva vozača od potencijalnih opasnosti i fokusira ga na vožnju, oni ne kunjaju, ne razgovaraju na telefon i ne kopaju po kaseti u automobilu. Naravno, ne pokušavam da kažem da su anksiozni vozači idealni, ali smatram da je bitno ovo istaći jer se mnogi osjećaju grozno jer su anksiozni u svojim automobilima. Ako ste uopšteno dobar vozač, onda prije nego što sjednete u auto, unesite i svoje samopouzdanje u to i potvrdite sebi da ste dobar vozač. To će smanjiti vašu brigu. Zajedno sa tehnikom "jednog poteza" za vozače (ispod) pomoći će vam da ponovo budete samopouzdan i siguran vozač kao što ste nekad bili.

Drugi veliki strah koji muči fobične vozače je da ostanu zarobljeni u autu na neki način. Pod ovim mislim na gužvu u saobraćaju, u kolonama na putevima, dugačkim mostovima, pa čak i na semaforima. Kada mu se dozvoli, um će da pojuri i da počne da zamišlja razne scenarije sa smrtnim ishodom jer ste zarobljeni u autu bez mogućnosti da vam neko pomogne ako doživite snažni panični napad.

Važna stvar je da zauzdate ove strahove prije nego što se razviju i prevare vaš um da ćete biti zarobljeni. Razmislite malo o tome. Da li stvarno postoji situacija u kojoj ćete biti zarobljeni, bez šanse da pobjegnute?

Naravno da ne postoji.

Saobraćaj će se na kraju pokrenuti; ne može zauvijek stajati. Uvijek postoji tok i uvijek postoji izlaz. Ovo možda znači da izlaz morate sami da nađete, ali nikad ne dozvolite sebi da vama prevlada misao kako nema izlaza. Kada ovim strahovima suprotstavite logična rješenja tada slabite kontrolu koju strah ima nad vama. Počinjete da uviđate blef kojim vas drži prestrašenim od onoga šta bi se moglo desiti u saobraćaju.

Vaš um bi se mogao pobuniti i izaći sa najgorim mogućim scenarijom, ali opet, da li je stvarno tako strašno kao što vam se čini? Pazite da vam ovakve misli ne okupiraju glavu. Automobili se kvare svakog minuta. Ti vozači nemaju drugog izbora nego staviti trokut upozorenja i napustiti vozilo. Neće ono nikuda otići. Eto ga, to je izlaz, mada ekstreman. Koristeći moju tehniku, nikada to nećete morati uraditi. U stvari, naučićete kako opet uživati u vožnji.

Tehnika "jednog poteza" za vozače

Pokazaću vam kako da primijenite ovu tehniku u situacijama kad ste u automobilu. U ovom slučaju hoćemo da eliminišemo panični napad u toku vožnje. Primjenjujemo potpuno istu proceduru kao što je opisana u prethodnom poglavlju osim što ovdje trebate veći nivo opreznosti. Objasniću.

Predlažem da uzmete auto i krenete na probnu vožnju, ako je moguće noću ili nedjeljom, kad je manje saobraćaja na putu. Vozite putem na kojem ste inače anksiozni; to bi moglo biti izvan vaše bezbjedne zone ili preko mosta. Ako se osjetite vrlo nervozno, počnite manjim testom. Važno je da vozite putem koji vam izaziva nervozu. Nećete dugo voziti prije nego što se anksioznost pojavi. Možda će biti blaga, ali ako vožnja bude problem, počće da prerasta u paniku.

Kako panika bude rasla, počnite da ohrabrujete senzacije. Osjetite kako vam tijelo postaje sve više anksiozno. Zainteresujte se za neobične senzacije i počnite da snažno ohrabrujete napade da se još više pojačaju. Sada izazivate anksioznost da se pokaže. Uđite u nju što je više moguće.

Vaš trening je da krenete na probnu vožnju u nadi da ćete imati panični napad. To vam je cilj. I prije nego što krenete, tražite anksioznost da vas

obuzme. Sada je situacija drugačija, jer obično ne želite ni da mislite o tome.

Na probne vožnje u početku možete ići s nekim, ali poslije malo vježbe, preporučujem da idete sami jer ćete samo tako osjetiti pravu nezavisnost i oslobođenje od straha. Ako stalno vježbate s nekim, možete da pomislite da ste dobili samopouzdanje zbog suvozača i da se zbog njega osjećate sigurno.

Postoje određene stvari zbog kojih morate biti oprezni dok ste na probnoj vožnji. Morate voziti bezbjednom brzinom i biti fokusirani na put i saobraćaj. Ako osjećate omaglicu ili nesvjesticu, najbolje je stati i nastaviti sa tehnikom "jednog poteza" parkirani; u ostalim slučajevima potpuno ste bezbjedni. Bezbjedni ste jer ste u stanju povećanog opreza i, ako nastavite bezbjednom brzinom, ne predstavljate opasnost ni za sebe ni za okolinu. Bezbjedni ste jer senzacije i nisu ništa drugo do senzacije; one vas ne mogu ozlijediti. Misli koje vas plaše su samo iluzije.

Kada se vratite kući nakon uspješne vožnje, može vam biti od pomoći ako budete vodili dnevnik; nazovite ga dnevnik vožnje. To će pomoći da utvrdite kako dobro napredujete, a ako budete imali loš dan na putu, možete otvoriti dnevnik i podsjetiti se da ste stvarno napravili napredak. Pokušajte da uvjerite sebe da dobro napredujete. Možemo imati sjajnu sedmicu pa onda jedan loš dan i odjednom nam se učini kao da onih šest dana nije ni postojalo! Zato, uvijek pokušajte da se fokusirate na uspjeh i on će da raste i da se širi u vašem životu. Ovo važi za sve situacije kada vas muči anksioznost.

Tehnika "jednog poteza" daće vam sposobnost da se suočite sa strahom u bilo kojoj situaciji na putu. Suočavanje sa strahom slabi snagu anksioznosti. Ovo zahtijeva malo vježbe, ali kao što rekoh, najbolje je malo vježbati kad saobraćaj nije gust.

Na kraju, mogu vam predložiti nekoliko izjava koje možete koristiti dok vozite. Možete ih ponavljati u sebi ili naglas i pomoći će vam da opustite um i budete fokusirani na vožnju.

"Ja sam dobar vozač i uvijek bezbjedno stignem na odredište."

"Ja sam smiren, oprezan i imam punu kontrolu u vožnji."

Studija

slučaja

Lindzin strah od vožnje

"Moj strah od vožnje sakatio mi je život. Vožnja po prometnim putevima, posebno autoputevima, redovno mi je izazivala panične napade. Počinjalo bi mislima o nekoj užasnoj priči sa puta koju sam nedavno čula. Onda bi moje tijelo reagovalo ubrzanim otkucajima srca, plitkim disanjem, cijelim arsenalom simptoma. Sama činjenica da moje tijelo postaje nervozno bila je okidač straha koji je neminovno vodio do paničnog napada. Nije bilo neuobičajeno da tada zovem svog muža da dođe i da me spasi!

"Odustajanje od vožnje nije dolazilo u obzir. Djecu sam morala da vozim u školu svaki dan i nije bilo drugog načina da dođu tamo osim da ih ja vozim. Sigurna sam da bi oni voljeli da okrenem auto i kažem "Žao mi je, djeco, nema škole danas, mama je previše uplašena da vas vozi." Ali to, naravno, nije bila opcija. Svako jutro borila bih se sa tim demonskim strahom i često mi se činilo da gubim tlo pod nogama. To bi me iscrpljivalo i uzrokovalo mnoge neprospavane noći jer sam razmišljala kojim putem sutra da vozim.

"U školu se moglo stići na dva načina. Jedan je autoputem, a drugi je okolnim putem, koji je mnogo duži i mnogo više vremena je trebalo da bi se tuda stiglo. Zavisno od toga kako sam bila raspoložena, ili bih ustala dosta

ranije da bih išla dužim putem, ako bih bila malo plašljiva, ili bih ustala u normalno vrijeme, kao i većina majki u komšiluku, ako bih se osjećala hrabrom. Došlo je čak do te tačke kada su i moja djeca počela da primjećuju da nešto nije u redu.

Duži put danas, mora da se mama ne osjeća baš sjajno.

Morala sam nešto da preduzmem. Počela sam da istražujem po internetu i naišla sam na program Panika Zbogom. Trebalo mi je malo vremena da potpuno usvojim sve što sam naučila iz tehnike "jednog poteza" i stvarno nisam imala pojma kako da to primijenim u vožnji do škole. Ali nakon nekoliko čitanja, nešto mora da je kliknulo. Mislim da je počelo kada sam se iznervirala zbog tog demonskog straha. U stvari sam, dovoljno glupavo, uzviknula "Samo navali", kao u filmovima. "Ako ćeš da me teroriziraš do kraja života, onda hajde, najgore što možeš!

To je bilo vrlo zastrašujuće i, iznenađujuće, osjetila sam se jačom, kao da sam skinula veliki teret sa grudi. Sledeće jutro ustala sam sa istim stavom. I po prvi put u mnogo godina vozila sam po putu sa velikom mirnoćom. Sad, kad mislim o tome, sjećam se da sam pomislila ako ću da doživim veliki panični napad, neka ga doživim! Ta stvar me neće ubiti, pa ako nećeš da me ubiješ, onda me, dođavola pusti da na miru vozim svoju djecu u školu!

Kakav preokret! Nešto u meni je stvarno kliknulo. Da osjećala sam iste trnce i ista lupanja srca i nedjeljama poslije, ali tada me stvarno nije bilo briga. Moj stav se potpuno promijenio od toga da me plašila i najmanja senzacija do toga da me baš briga. Bilo je to skoro kao da su mi se ti panični napadi više smučili i umorili i da više nisam htjela da tolerišem te strahove. Nisam sigurna da je to prava interpretacija tehnike "jednog poteza", ali to je ono što sam ja iz nje izvukla i meni je stvarno pomogla.

Sada vozim sa samopouzdanjem i samo dalekim sjećanjem kako sam bila uplašena. Neću reći da sam se totalno riješila stresa zbog buke, saobraćaja itd., ali valjda to znači da sam se vratila na isti nivo sa bilo kojim drugim vozačem na putu."

Strah od napuštanja kuće

Postoji fobija koja je povezana sa paničnim napadima, a zove se agorafobija. Agorafobija je strah od otvorenog prostora, gužve, javnih mjesta kao što su supermarketi. To je strah od napuštanja sigurne zone, kao što je kuća.

Ljudi koji osjećaju ovaj strah, zbog osjećaja ranjivosti često pate od paničnih napada u ovim "situacijama na otvorenom". Mnogi ljudi koji imaju panične napade imaju i određeni nivo agorafobije. Neki se plaše da budu daleko od kuće ako dožive panični napad, a neki su toliko paralizovani strahom da ne mogu da napuste kuću čak ni nakratko.

Razmišljanje kod ljudi sa agorafobijom obično je o tome ko će se pobrinuti za njih kada se desi panični napad, kako će dobiti pomoć i podršku. Ranjivost raste kada žrtvu obuzme anksioznost jer odjednom je nesposobna da se brine o sebi jer se nalazi daleko od kuće, okružena strancima. U ekstremnim slučajevima agorafobije ljudi su godinama vezani za kuću. Molim vas, zapamtite, ovo nikako nije bezizlazna situacija i opet ponavljam da je nešto beznadno samo ako vjerujemo da je tako. Tehnika "jednog poteza" je mnoge ljude oslobodila agorafobije i omogućila im aktivan i ispunjen život kakav su imali nekada.

Za početak, potrebno je obratiti pažnju na vjerovanje u takozvanu "bezbjednu zonu", odnosno zonu u kojoj se, kako osoba vjeruje, panični napadi ne dešavaju, ili se bar ne dešavaju često. Zato osoba nastoji da što više vremena tu provodi. Bezbjedna zona je mit koju je vaš um kreirao. Um

je razvio naviku da misli da je bezbjedna zona jedino mjesto na kojem ste sigurni.

Ako patite od agorafobije, posmatrajte kako vaš um izmišlja razloge zašto vjeruje da su samo određena mjesta sigurna, a sva ostala nisu. Ta razmišljanja idu od toga da budete blizu ljudi kojima vjerujete ili blizu telefona, do poznate okoline u kojoj ste sigurni.

Istina je da kod anksioznosti ne postoji tako nešto kao što je Bezbjedna zona. Ne postoji smrtna opasnost kod paničnih napada i zato je sjedenje kod kuće isto kao i sjedenje pod zvijezdama na pustom ostrvu. Naravno, vaš um će vam odmah reći da je pusto ostrvo strašno mjesto da se bude na njemu jer tamo nema bolnica, sedativa, doktora, NEMA BEZBJEDNOSTI.

Prisjetite se vaših ranijih paničnih napada. Zar još uvijek niste tu, živi i zdravi, čak i poslije svih tih napada tokom kojih ste bili ubijeđeni da ćete umrijeti?

Moguće je da je bilo situacija kad su vas vozili u bolnicu gdje su vam dali lijekove da vas umire, ali da li stvarno mislite da biste umrli i da vam nisu dali te lijekove? Ne biste umrli. Kada bi se napad desio na pustom ostrvu, preživjeli biste, čak i kad bi bili sami. Kada je čovjek stvarno bolestan, kada ima astmu, dijabetes i sl. tada bi lijekovi bili neophodni, ali ni jedan doktor na svijetu vam neće reći da postoje bezbjedne zone i da se jedino u njima smijete kretati.

Pošto ja znam bolje od ikoga kako užasavajuće može biti izlazak iz bezbjedne zone i osjećati kako strah raste u vama, ne želim da zvučim grubo. Ovaj kurs nije namijenjen da ljude kori zbog njihovog ponašanja. On je način traženja rješenja i oslobađanja od mitova koji vas sputavaju kao zatvorski zidovi. Cilj je da ponovo imate bogat i ispunjen život. Ja takođe razumijem i zašto ljudi oko vas ne razumiju zašto vam je toliki problem

jednostavan odlazak u kupovinu. Moraćete da im oprostite to i probajte da se ne ljutite zbog njihovog nerazumijevanja vašeg problema.

Ako vaš partner ili član porodice nije imao sličan problem sa anksioznošću, teško će shvatiti kroz šta prolazite i neće baš saosjećati s vama. Siguran sam da ste bezbroj puta bili izvučeni iz kuće dok ste vrištali i šutali oko sebe. Ovo može dovesti do tenzija i svađa i do još većeg osjećaja da vas niko ne razumije. Ljudi u okruženju agorafobičara samo pokušavaju da urade ono što oni misle da je najbolje. Ako vidite da su im namjere dobre (iako često pogrešno ispoljeno), onda treba da ih uputite u vaše stanje da bolje razumiju o čemu se radi i tako ćete izbjeći neželjene konflikte.

Siguran sam da ćete se složiti da ste upravo vi jedina osoba koja vas može osloboditi agorafobije. To su vaše misli i jedino vi možete da ih promijenite. Nošenje sa dugogodišnjom agorafobijom je dugotrajan proces, ali kad se rezultati počnu pojavljivati, onda sve ide brže i brže, dok ne dođete do tačke kad ne možete vjerovati koliko je to bilo lako.

Studija slučaja agorafobije

Silvijina tehnika "jednog poteza"

"Ja ovu tehniku vidim kao prelazak iz života punog ograničenja u život pun slobode i samopouzdanja. Bila sam 5 godina vezana za kuću. Mogla sam funkcionisati do određenog nivoa jer sam imala muža i djecu koji su mi pomagali, ali iznutra sam umirala. Bila sam ljuta na sebe jer nisam bila hrabra i osjećala sam se zarobljenom i da će me fobija pratiti do kraja života. Vrlo je deprimirajuće kada ne vidite izlaz iz takve situacije.

Moj problem je počinjao opštom anksioznošću koja je prelazila u strah da će me napolju uhvatiti panični napad. Boravak na bilo kojem mjestu van kuće

činio me je ekstremno anksioznom. Čak i odlazak do kraja dvorišta bio mi je problem.

Nisam sigurna kako je se ova fobija tako pogoršala, ali kada sam dotakla samo dno, odlučila sam da moram da prestanem ovako živjeti. Moj brak je trpio i nisam sigurna ni koliko bi još trajao da se nisam uhvatila u koštac sa agorafobijom. Trebalo mi je rješenje.

Moj muž me je stvarno podržavao, ali znala sam da žali za onom ženom, punom samopouzdanja, koju je oženio nekoliko godina ranije. Kada se sada osvrnem, vidim da sam živjela u praznoj školjci života. Od sebe sam napravila zatvorenika, ne u svojoj kući, nego u svom umu. Moje misli bile su zatvorski čuvari koji su mi prijekali da ću da snosim posljedice ukoliko pokušam pobjeći. Na kraju je ispalo da su te posljedice zapravo sloboda!

Ljutnja je bila to što me je najviše potaklo da istražujem i na kraju kupim knjigu Panika Zbogom. Pročitala sam je i na početku nisam bila toliko uzbuđena. Mislim da sam tražila metodu koja nije zahtijevala da ja nešto radim i koja će mi omogućiti da jednostavno izbrišem sva sjećanja na strah – nekakvu čarobnu tabletu. Pročitala sam je još par puta i više je nisam uzimala sve dok stvarno više nisam mogla podnijeti.

Prvi put sam odlučila da ovu tehniku upotrijebim kada sam išla u kupovinu. Već neko vrijeme planirala sam da kupim zavjese i stvarno sam htjela sama da ih izaberem. Došla sam do šoping centra sa mužem, uplašena, ali i uzbuđena jer će danas da bude drugačije. Mogla sam to da osjetim. Počela sam da razgovaram sa strahom, ka što sam pročitala, nisam reagovala na njegov strašni glas, nego sam ga jednostavno posmatrala i govorila mu kao da se radi o petogodišnjem djetetu.

Kada je iskrsla misao o nadolazećoj panici, shvatila sam da sam počela da paničim. Taman sam htjela da kažem sebi "Umrijeću ako ne stignem do

kuće." Upravo to je bila misao koja me je držala zatvorenom u kući. Kakva besmislica. Brzo sam se pribrala i rekla "Ne, samo dođi! Dođi paniko, pokaži šta znaš. Udari najjače što možeš i neka pršti na sve strane, ja poslije moram da kupim zavjese."

Ništa.

"Hajde sad s tim paničnim napadom i umiranjem itd., itd. Nemam cijeli dan na raspolaganju."

Balon se tada i tu raspršio. Sada sam bila učiteljica u školi koja je nemirnu djecu (moje misli) držala pod kontrolom. To je bio moćan osjećaj. Kupovinu i put završila sam bez problema, vratila se kući i proslavila sa mužem uz čašu vina.

Moj kompletan oporavak nije bio trenutani. Trebalo mi je još nekoliko odlazaka iz kuće sa nekad velikim razočarenjima prije nego što sam se zaista vratila u kolosijek. Uskoro sam počela da se budim ujutro razmišljajući gdje bih danas voljela da idem. Nedugo zatim, sama sam putovala.

Nadam se da mogu da inspirišem ostale čitaoce koji možda imaju slične probleme i da im poručim da zapamte da nada uvijek postoji. Ne dozvolite da vam te misli zarobe um i da vam kažu da je kuća jedino bezbjedno mjesto. To nije tačno. To jednostavno nije tačno".

Strah od letenja

Letenja se često boje i osobe koje nemaju problema sa čestom anksioznošću i paničnim napadima, pa je razumljivo kakav je to izazov za one koji te probleme imaju.

Demonstriraću vam kako da pobijedite strah od letenja koristeći tehniku "jednog poteza" tako da ćete bez straha i puni samopouzdanja moći da letite, kako na kratkim, tako i na dugim relacijama.

Većina ljudi koji pate od paničnih napada tokom leta, generalno se ne boje mehaničkog kvara aviona, nego više kvara u njima samima, odnosno pravljenja scene u avionu. To je zato što se osoba, koja ima panične napade, osjeća kao da u sebi ima bombu koja će eksplodirati svakog trenutka i to je gura u spiralu panike. Ako ta bomba eksplodira na sigurnom mjestu, kao što je kuća, onda je se lakše nositi sa njom jer je kuća sigurna zona u umu te osobe. Ali ako je na visini od 10 kilometara, to je sasvim druga priča, jer se tu ne osjeća ugodno. Takođe, tu je često i element klaustrofobije, koja se manifestuje kao strah od letenja. Osoba koja pati od ovoga želi otvoren prostor ili mjesto da se sakrije i bude sama.

Ako osjetite strah već čim rezervišete let, taj vaš početni stav je veoma važan. Budite uzbuđeni što imate tu priliku. Podsjetite se da ćete sad, dok budete u avionu, imati nove tehnike koje će vam pomoći da savladate strah i da letite bezbrižno i duge destinacije. Ne brinite, u avionu ćete biti bezbjedni.

Čest, bezbrižan let počinje noć ranije. Pokušajte se dobro odmoriti prije leta. Tako ćete izbjeći umor koji može da izazove stres. Na dan leta dobro se organizujte da bi izbjegli gnjavaže pri dolasku na aerodrom, prolasku kroz

carinu, itd. Dajte sebi dosta vremena da bi izbjegli dodatni stres žureći na aerodrom.

Kada ulazite u avion, ponovite sebi činjenicu da vam anksioznost, ukoliko se pojavi, neće nauditi. Kao i svaki put, kroz nju ćete proći neozlijeđeni i to što ste u avionu ne znači da sada neće biti tako.

Ovo je vaš novi pristup letenju.

Ukravate se na avion, ne sa nadom da ćete biti opušteni i mirni, nego sa nadom da ćete iskusiti anksioznost koje se tako bojite.

Kao i uvijek, trik kod metode "jednog poteza" je da se potpuno uživite u iskustvo. Ako ostanete pri mišljenju da su sva osjećanja i senzacije loši, samo ćete se još više prestrašiti i osjećati manje pozitivnim oko letenja.

Ukrcajte se na avion, sjedite u vaše sjedište i, ako ne osjećate ni jednu poznatu senzaciju anksioznosti, tražite da dođu. Ako su tamo, tražite da se pokažu. To možete da uradite jer se ne krijete niti bježite od njih. Ne sjedite u vašem sjedištu moleći se da se ne pojave – sjetite se kako ste se ponašali prošli put kada su se počele pojavljivati. Najvjerojatnije, počeli ste da paničite i mislite kako je avion zadnje mjesto na svijetu na kojem želite da budete. Te misli su rasle do trenutka dok se niste izbezumili od straha, a sve to se desilo čak i prije nego što su zatvorena vrata aviona.

Ako, međutim, ne osjećate ništa alarmantno, to je u redu; čitajte novine, knjigu ili slušajte muziku; ali, da bi bili sigurni, provjeravajte osjećaje s vremena na vrijeme da vidite ima li ikakvih naznaka anksioznosti.

U nadi da ćete dobiti panični napad, svojevrijem pokušavajte da dozovete senzacije anksioznosti. Zvuči kao zadnja stvar koju bi trebali da radite u

avionu, ali zapamtite da se nikad ne povlačite pred potencijalnim dolaskom paničnog napada. To je glas u vama koji uzvikuje jednu od dvije stvari:

A) "Molim te, Bože, ne sad, ne mogu se s tim boriti ovdje. Uzbuna!"

ili pozitivnu, osnažujuću

B) "A tu si; Očekivao sam da se pojaviš. Pa pokaži mi šta imaš. Spreman sam, čekam i zainteresovan sam."

Ako osjećate početak paničnog napada, to je u redu. Niste ni pokušavali da pobjegnute; u stvari, nadali ste se da će da se pojavi da bi se mogli suočiti s njim.

Iako je situacija toliko strana i vi se plašite lošeg ishoda, ipak morate biti malo hrabri da svim srcem zatražite još, jer što iskrenije zahtijevate jače napade, to ćete postajati snažniji i samopuzdaniji. Ponekad može pomoći i da budete emocionalni i uzbuđeni kada tražite od straha da se pokaže jer to pomaže emocijama da se oslobode.

Ako osjetite navalu adrenalina/straha, primijetićete da dolazi u talasima. Kruži kroz tijelo i, ako obratite pažnju, osjetićete kako brzo prođe, za 20 ili 30 sekundi. Tu nema ničega čega bi se plašili. Nakon što prođe, samopouzdanje se vraća, do sledećeg talasa i tako ukруг, dok na kraju ne vidite šablon. I ako ne reagujete, efekat na vas je ništa više nego tjelesna senzacija minus panika.

Ako letite sa drugima s kojima niste baš bliski, ne govorite im da se bojite letenja jer vas to može učiniti još nervoznijim. Oni se zabrinu za vas i to možete pogrešno da protumačite kao da stvarno imaju razlog za brigu.

Recite sebi:

“Primijeniću tehniku, a ako kasnije stvarno budem imao potrebu da im kažem, reći ću im. Sad ću sam da se prepustim iskustvu.”

Konačno, ako se osjećate vrlo anksiozno i to vas preplavljuje, evo još nekoliko savjeta za opuštanje prije leta:

- Ako ne uzimate nikakve sedative, razmotrite da odete doktoru i objasnite mu situaciju. Čak i ako ga nikad ne uzmete, mala doza Xanax-a, na primjer, može biti korisna. U stvari, ja vam preporučujem da tablete uvijek imate sa sobom. Tako možete reći sebi da, ako stvarno postane neizdrživo, uvijek možete uzeti tabletu da se smirite. Sama činjenica da ih imate može utišati anksiozne misli.
- Pijte dosta vode i ponesite flašu vode sa sobom. Vrlo je lako dehidrirati na dugim letovima. Voda vam također pomaže da progutate tokom uzlijetanja i slijetanja da bi izjednačili pritisak u ušima.
- Ako mislite da će pomoći, prije polijetanja recite posadi da ste nervozni kad letite. Oni imaju mnogo iskustva sa tim strahom i uvijek će biti tu za razgovor ako ih budete trebali, jer to je dio njihovog posla i za to su i obučeni. Neki se osjećaju manje usamljeno kada posadi kažu da se boje letenja. Realnost je da niste sami; vjerovatno u istom avionu s vama ima još nervoznih letača.

Studija slučaja

Stivenov strah od letenja

"Prije nego što sam doživio svoj prvi panični napad 1999. godine, godinama sam letio bez ikakvog straha. Poslije tog prvog napada, koji se dogodio prilikom služenja u crkvi, moj stav prema letenju dramatično se promijenio. Nije bio problem što sam u avionu iznad Atlantskog okeana; problem je bio što sam van kuće. Primijetio sam kako sam počeo smišljati izgovore da ne letim. Ubjeđivao sam djevojku da će nam za praznike biti mnogo ljepše kod kuće i da stvarno nema potrebe da letimo u nepoznata mjesta.

2001. promijenio sam posao i dio njega je bilo i redovno letenje. To je za mene postalo veliki izvor stresa. Noć prije leta jedva da sam spavao, a kada bih se nekako natjerao da uđem u avion, dohvatio bih se alkohola da smirim živce. Na odredište bih dolazio malo pijan, umoran i nesposoban za posao. Nešto se moralo promijeniti.

Na jednom forumu čitao sam o ovom programu i odlučio da ga isprobam i da vidim da li će mi pomoći sa mojim, sada već hroničnim, strahom od letenja. Za nekoliko dana trebao sam ponovo da letim i stvarno sam tražio čudo. Jutro polijetanja je došlo i stigao sam na aerodrom, u rukama noseći mali prtljag, a u glavi nove vještine za paniku. Na papiru mi je ova tehnika imala smisla, ali da li će djelovati u stvarnoj situaciji?

Sjeo sam na svoje sjedište u zadnjem dijelu aviona i skenirao se iznutra da provjerim kako se osjećam. Da, bio sam uplašen. To je bilo u redu, rečeno mi je da to mogu očekivati. Avion je izašao na pistu i, kao i obično, osjetio sam malo veću anksioznost. Smiješno je da ja stvarno znam kada će napad panike da počne. Misli su mi divljale, a oči su lutale po avionu i svaki mali

pokret ili zvuk mi je smetao. Imao sam bočicu alkohola i razmišljao sam da li da, kao i obično, popijem malo ili da isprobam novu tehniku.

Moje uzbuđenje mora da je bilo ravno onom kao kod vojnika kada iskoči iz rova i pojuri u borbu. Sjećam se da sam vrištao (u mislima) i zvao anksioznost da dođe po mene – POKAŽI MI NAJGORE. Zavalio sam se u sjedište i čekao napad. Hrabro sam se oslobađao straha. Osjetio sam navalu adrenalina, ali nisam bio van kontrole. Zato što sam pozivao strah, radije nego čekao da me talasi udave, osjećao sam se kao da surfujem na njima. Bilo je mnogo lakše jahati ih nego se daviti pod njima. Nastavio sam da radim ovo još nekoliko minuta. Kao što sam i čitao, strah se u talasima kretao kroz moje tijelo, ali ako to ima ikakvog smisla, osjećao sam kao da sam ga nekako sagorijevao. Nakon što je navala prošla, osjećao sam se nekako živahno, hrabro, kao malo dijete. Godinama se nisam tako osjećao.

Taj let i oni naredni prošli su odlično. Nakon još nekoliko letova, prestao sam toliko da brinem noć ranije. Počeo sam da vjerujem da mogu da se nosim sa svakom situacijom. Nije sad da sam baš skroz opušten kad letim, i dalje sam malo napet kad ulazim u avion i kad prolazimo kroz turbulencije. Stvarna razlika za mene je ta da sam prošao tu prepreku koja je letenje činila tako strašnim. Prepreka je bila strah od "gubljenja" u avionu. Sad shvatam da je to bila samo iluzija. Dozvolio sam svom umu da vjeruje da je "gubljenje" stvarna mogućnost i ta misao me je uvukla u spiralu panike.

Zanimljivo, kada sam savladao strah od letenja, briga od doživljavanja paničnog napada na čvrstom tlu nestala je. Vjerujem da se to desilo jer je jedan dio mog uma shvatio da, ako može da savlada strah u avionu, onda je pretrpano kino ili vožnja automobilom kao šetnja u parku."

Strah od javnog govora

Vrlo je čest slučaj da je najveći strah, ne od smrti, već od javnog govora. Postoji šala da bi ti ljudi radije ležali u mrtvačkom sanduku nego govorili u javnosti. Javni govor je, kod ljudi koji pate od anksioznosti i paničnih napada, često glavni izvor briga nedjeljama, pa i mjesecima prije nastupa.

Ovi govori ne moraju nužno biti "na podijumu". To može biti i običan sastanak u kancelariji gdje osoba mora da govori pred drugima. Kod nje se javlja strah da će imati panični napad dok govori i da neće moći reći ono što treba. Osoba razmišlja kako će morati da pobjegne sa sastanka i poslije da izmišlja razne razloge zašto je pobjegla, maltene kroz prozor kancelarije...

Ovo se malo razlikuje od većine ljudi koji se plaše javnih govora jer njihov strah postepeno nestaje kad počnu govoriti. I za njih je javni govor problem, ali oni ne osjećaju prijetnju ili paniku, jer je najvjerojatnije nisu nikad ni doživjeli.

Pa, kako se onda anksiozna osoba nosi sa ovim problemom?

Prva faza je prihvatanje da te neugodne i bizarne senzacije neće nestati preko noći. U stvari, nemojte ni pomisliti da ćete ih se osloboditi do sledećeg govora. Kada se pojave tokom govora ili sastanka, pristupićete im na drugačiji način.

Ono što treba da uradimo jeste da ponovo izgradimo vaše samopouzdanje i da bude kao prije. Ovaj put ćete problemu pristupiti na jedinstven, osnažujući način, omogućavajući vam da se ponovo osjećate kao nekad. Kaže se da najveći govornici osjećaju anksioznost prije govorenja, ali oni tu svoju nervozu nekako upotrijebe da svoj govor čak i poboljšaju. Pokazaću vam kako da uradite upravo to.

Prva tačka veoma je važna. Prosječna zdrava osoba može da osjeti niz vrlo neugodnih senzacija tokom govora i nije u opasnosti da izgubi kontrolu, niko čak neće ni primijetiti ni najmanji trag anksioznosti. Bez obzira kako teško bilo, uvijek ćete završiti svoj dio, čak i ako već otpočetak bude teško i vrlo neugodno. Ni na koji način nećete biti onnesposobljeni.

Stvarni uspjeh dešava se kada u potpunosti povjerujete da niste u opasnosti i da će senzacije proći. Ovo je ključna stvar kod tehnike "jednog poteza"; tražeći još, vi zapravo govorite:

"Svjestan sam da mi ti (anksioznost) nisi prijatna."

Ono zbog čega se panični napad stalno vraća jeste strah od straha – strah da će vas sledeći napad stvarno izbaciti iz cipela i mislite da ste samo pukom srećom prošli napad preživjeli neozlijeđeni. Pošto su napadi tako strašni, vaše samopouzdanje je poljuljano zbog prethodnih anksioznih epizoda. Jednom, kada shvatite da vam ništa ne prijati, imaćete novi odgovor na anksioznost koja se javlja kada govorite.

Uvijek postoji prelomna tačka kada anksioznost prelazi u panični napad, a to se, kada javno govorite, dešava kada pomislite:

"Neću moći da se nosim sa tim pred svim ovim ljudima."

Taj djelić sekunde sumnje u samog sebe izaziva navalu adrenalina i ekstremna anksioznost pojuri u talasima. Međutim ako, kada osjetite tu početnu anksioznost, reagujete sa znanjem da vam ona nije prijatna, tada će se brzo povući.

Ovaj novi pristup je moćan saveznik jer vam govori da je u redu da se plašite dok javno govorite; osjetićete anksioznost i senzacije, ali ćete,

zajedno sa njima, proći kroz to. Zato što se on ili ona osjeća vrlo anksiozno, često i prije početka govorenja, ta osoba može pomisliti da je već iznevjerila samu sebe. Sada se možete opustiti, što se tiče toga, potpuno je prirodno osjećati anksioznost.

Uzmite za primjer najgoru senzaciju koja vam se ikad desila u toj situaciji – osjećanje opšte nelagodnosti zbog gubitka daha. Vaša automatska reakcija bila bi:

“Opasnost – doživjeću epizodu anksioznosti, a stvarno sebi ne mogu dopustiti da mi se to desi ovdje.”

U ovoj tački većina reaguje na ovaj način zbog svih tih senzacija i osjećaju da im kola idu nizbrdo, a negativne misli se gomilaju i stvaraju anksioznost koja ima negativan uticaj na vaše prezentacijske sposobnosti.

Zato, pustite “o Bože, ne sada” misao da prođe i odmah zauzmite stav:

“A tu si – pitao sam se kada ćeš doći, i usput, ni malo se ne plašim ni jedne tvoje senzacije, ovdje sam potpuno bezbjedan.”

Umjesto potiskivanja emocija i uzbuđenja, vi se krećete kroz njih. Vaše tijelo je blago uzbuđeno, baš kako bi i treblao da bude tokom govora, zato oslobodite tu energiju u sopstveno izražavanje. Potisnite je kroz prezentaciju, ne u sebe. Na taj način, anksioznost okrećete u svoju korist tako što je koristite da vaš govor bude življi, energičniji i upečatljiviji.

Kada primijetite da se anksioznost povukla, to je zato što ste svojom voljom prošli kroz nju. Onda brzo pomislite “hoću još.” Tražite još tih intenzivnih senzacija jer vas zanimaju i uopšte ih se ne plašite.

Ovo izgleda kao mnogo stvari o kojima treba da se razmišlja prije govora, ali u stvari nije. Bili bi iznenađeni da znate koliko nepovezanih misli možete imati tokom govora. Ovim pristupom usvajate novi stav o samopouzdanju koje ste negdje izgubili zbog dosadašnjeg straha.

Ako je vaš najveći strah kod javnog govorenja da ćete se osjetiti kao u zamci, onda vam savjetujem da smislite nekakav vid mentalnog opuštanja koje možete pripremiti ranije. Na primjer, na nekim govorima/sastancima i same slušaocce je moguće uključiti u razgovor, pa tako odvrćate pažnju sa sebe. Neke vidove opuštanja možete pripremiti i u glavi. Ne znači da ćete ih uopšte i upotrijebiti, ali samo znanje da imate izlaz već vas opušta. To može biti nešto jednostavno kao zahtjev od slušaoca da se predstave ili davanje mogućnosti da postavljaju pitanja i sl. Razumijem da ovakve diverzije nisu uvijek moguće i da zavise od situacije, ali bilo šta što možete smisliti učiniće da se osjećate manje sputano.

Studija slučaja

Robertovo iskustvo sa javnim govorenjem

"Ja sam izvršni direktor kompanije koja se bavi razvojem softvera. Često držim govore na konferencijama i prezentacijama naših proizvoda. Grupe pred kojima govorim variraju od malih do onih od nekoliko stotina ljudi. Nekoliko godina to sam radio bez problema dok nisam dobio ono što je kasnije dijagnosticirano kao panični napad. Moj prvi panični napad desio se tokom jedne vrlo stresne sedmice. Veče prije prezentacije ostao sam do kasno u gradu i ujutro sam bio pomalo mamuran.

Taman sam htio da počnem svoj dio kad sam osjetio kako mi srce počinje ubrzano raditi. Osjetio sam trnce u lijevoj ruci i kako mi vrelina udara u obraze. Bio sam ubijeđen da dobijam srčani udar. Otišao sam do organizatora i rekao mu da ne mogu da otvorim prezentaciju zbog virusa i da je pomjeri za kraj dana.

Ovo me je stvarno uplašilo i, iako su svi nalazi, koje sam odmah uradio, bili uredni, teško mi je bilo povjerovati da je to bila samo anksioznost. Znao sam šta je anksioznost, ali ovakvu nisam osjetio nikad ranije, ne ovako jaku.

Pošto sam do kraja godine imao još planiranih govora, morao sam da odradim ovaj da se ne bih skroz preplašio javnih nastupa. Ovo mi je zaista bio veliki problem jer su javni nastupi ključni dio moje funkcije u kompaniji.

Moja žena je istraživala po internetu i pronašla knjigu Panika zbogom i kupila je. Otišli smo na odmor za vikend što mi je dalo vremena da sagledam šta se događa sa mnom. Naveče bih pravio zabilješke iz programa i gledao da li postoji način da ga u potpunosti primijenim da mi pomogne sa ovim strahom. Senzacije su bile vrlo neugodne i nisam bio siguran da ih išta osim lijekova može eliminisati.

Moj sledeći govor nije prošao savršeno, mogao sam i bolje, ali bitna razlika bila je u tome da više nisam osjećao senzacije koje su me ranije dovodile u stanje paničnog napada. Mislio sam da su tablete jedini način da se oslobodim straha, ali sam naučio da su ta osjećanja u redu; ona su bila nešto što je mom tijelu iz nekog razloga izazivalo ubrzan rad srca, znojenje dlanova, pritisak u grudima itd.

Naučio sam da drugačije reagujem na to i to je bio preokret. Prije sam sebi govorio da ću umrijeti, a sada te senzacije prihvatam potpuno i čak ih pozivam i pozdravljam. Samo ih posmatram i ne označavam ih kao dobre ili loše. One su jednostavno ono što jesu – senzacije.

Kako je vrijeme prolazilo osjećao sam se sve slobodnije zahvaljujući svom novom stavu prema senzacijama koji je omogućio da ih veoma brzo eliminišem. Tokom mog poslednjeg govora u novembru bio sam opušteniji

nego ikad. Kročio sam na podijum sa dubokim osjećajem samopouzdanja u stomaku. To je bio stav:

"Evo nas opet. Toliko dugo sam u ovom poslu i imam toliko mnogo iskustva da bi me uplašile nekakve bezvezne misli i senzacije. Održaću ovu prezentaciju i, ako padnem mrtav ovdje pred svima, ko ga šiša – neka padnem."

To je bilo prosvetljenje koje sam dobio iz ove knjige. Tehnika "jednog poteza" bio je alat koji mi je omogućio da se otvorim i kažem:

"Samo navali, ja ne idem nikuda. Čvrst sam kao stijena."

Lično vjerujem da svi provodimo previše vremena radeći na osnovu misli u našoj glavi. Većina ljudi s kojima radim, zbog stresa su van ravnoteže. Tehnika "jednog poteza" naučila me da premostim loše misli koje uzrokuju paniku i vrati mi pažnju nazad u moje tijelo. Vraćanjem osjećajima i nepretjeranom reakcijom na njih, više ih nisam odgurivao od sebe i gomilao pritisak. Sada sam ih proživljavao punom snagom i vraćao se u mirno stanje."

Poglavlje 5

Kada se suočite sa paničnim napadom, tehnika "jednog poteza" je najmoćnije psihološko oruđe koje postoji. Čim osjetite dolazak paničnog napada, primijenite tehniku i odmah ćete smiriti situaciju.

Govorili smo o razvoju strategije suočavanja sa strahom da bi ga oslabili i kontrolisali. Strah je jak samo kad bježimo od njega i kada ga se bojimo. Možemo biti njegove žrtve samo ako mi to dozvolimo.

"Uradite nešto čega se plašite i smrt od straha je izvjesna."

- Ralph Waldo Emerson

Sad, da kažemo nešto o nus-pojavama paničnih napada. Većina ljudi koji imaju česte panične napade kažu da su dugo anksiozni, čak i nakon što panični napad završi. Panični napadi nisu spontani, slučajni događaji. Njihov korijen je u podsvjesnoj anksioznosti koja je plodno tlo za pojavu napada. Neki ljudi tvrde da njihovi napadi dolaze "iz vedra neba", ali kada se bolje sagleda, oni su već osjećali anksioznost i prije pojave paničnog napada. U ovom poglavlju govorićemo o ovoj, pozadinskoj anksioznosti.

Opštu anksioznost ljudi opisuju kao čvor u stomaku, zajedno sa lošim mislima. Ovakvo stanje naziva se Opšti anksiozni poremećaj ili OAP. Ova opšta anksioznost je plodno tlo za razvoj budućih paničnih napada i važno je da bude prepoznata i eliminisana da bi osoba mogla normalno da funkcioniše.

Označimo jačinu anksioznosti skalom od 0 do 10. Stanje najveće panike je 10, a totalna smirenost je 0.



U tipičnom danu, nivo stresa/anksioznosti kod prosječne osobe koja živi u gradu iznosi između 4 i 5. Poređenja radi, ljudi sa paničnim napadima rekli bi da tokom napada dosegnu sam vrh skale (9/10) i da se neko vrijeme ne mogu vratiti u normalu. Činjenica je da se velika većina ljudi nikada potpuno ne vrati na normalan nivo.

Mnogi ljudi, koji imaju česte panične napade, često kažu da su stalno anksiozni, svaki dan su između 6 i 7. Ujutro se bude sa anksioznošću i naveče s njom liježu. Ova konstantna anksioznost čini ih nervoznim, napetim i psihički su loše. Tijelo postaje napeto a um opsjednut anksioznim senzacijama. Neprestana napetost u tijelu i umu vodi do nelagodnih senzacija kao što su:

- Mučnina
- Vrtoglavica
- Iscrpljenost
- Zamućen vid
- Grčevi

- Loše misli
- Osjećaj nestvarnosti i depresija

Ovo stanje obično se dijagnosticira kao Opšti anksiozni poremećaj (OAP) i često je povezan sa paničnim napadima.

Ako vam je dijagnosticiran Opšti anksiozni poremećaj, ne uvjeravajte sebe da imate kliničku bolest. Nemate. **Ovaj poremećaj ne znači da imate fizičku ili mentalnu bolest.** Vaš mozak je u redu; vaše tijelo je u redu. Kada bih mogao, u knjigama psihologije bih ukinuo termin "poremećaj" jer je pogrešan. Navodi na ideje o haosu i totalnom slomu psihe, a to nije tačno. OAP je naviknuti način ponašanja koji se lako može promijeniti prateći niz koraka. Ponovo možete živjeti opušteno ako budete pratili korake i tehnike koje ću vam sada predstaviti.

Tretiranje opšte anksioznosti

Kada jednom primijenite tehniku jednog poteza, intenzivni strah, koji ste osjećali, jednostavno oslabi. A kako on slabi, tako i anksioznost iščezava i vraćate se u mirno stanje.

Ako se međutim, anksioznost ni nakon nekog vremena ne smanji, možete primijeniti korake koje ću sada navesti. Možda ste vi osoba koja nikad nije iskusiła panični napad, ali imate problem sa stalnom anksioznošću. Ako je to slučaj sa vama, onda je ovo poglavlje za vas.

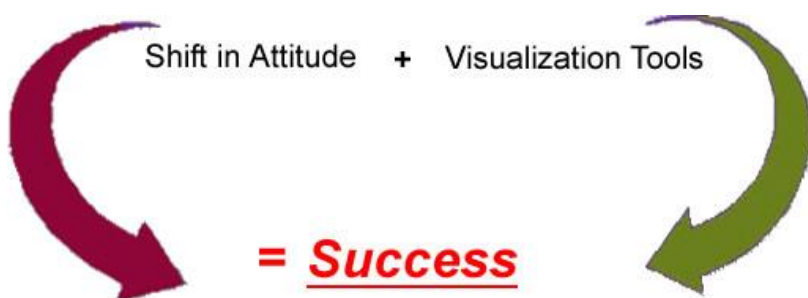
Pokazaću vam pet vrlo moćnih oruđa za uklanjanje anksioznosti iz vašeg života i vraćanje vašeg uma i tijela u stanje mira i spokoja. Ova oruđa mogu se primijeniti odvojeno, ali su najefikasnija kada se primijene zajedno, a ona su sledeća:

- **Eliminisanje anksioznih misli**
- **Dijeta**
- **Vježba**
- **Zaokupljanje pažnje**
- **Terapija polja misli (Thought Field Therapy (TFT))**

Nošenje sa neželjenim mislima

U skoro svim slučajevima, anksiozno razmišljanje je glavni faktor koji uzrokuje senzacije. Bez prepoznavanja tih anksioznih misli, teško da ćete ukloniti izvor anksioznosti. Ljudi koji često imaju panične napade moraju da se bore sa negativnim sporednim efektima neželjenih anksioznih misli. One mogu biti briga za zdravlje, zabrinutost za voljene osobe ili nekakvi iracionalni strahovi koji im stalno lete mislima. Ponekad, neželjene misli dolaze iz nekog prethodnog iskustva, a nekad su stvarno bizarne i, bez obzira odakle su, izazivaju stres i brigu. Sada ću vas provesti kroz jednostavan proces iz dva koraka koji je djelimično povezan sa tehnikom "jednog poteza", ali je skrojen specijalno za anksiozno razmišljanje.

Da bi eliminisali negativne misli, mora doći do **promjene stava** zajedno sa specifičnim **alatima** vizualizacije.



Promjena stava

Anksioznost nije izazvana negativnom misli, nego načinom na koji reagujete na nju, reakcijom koja joj omogućava da utiče na vas i ima moć nad vama. Da bi bolje shvatili kako negativna misao djeluje, zamislite sledeće:

Stojite na ulici, a svuda oko vas lijeno plutaju misli. Neke su vaše, a neke su iz drugih izvora, kao što su novine, TV, magazini, itd. Primjećujete kako, kada obratite pažnju na neku misao, ona vam prilazi bliže. Ostale, koje ignorirate, i dalje plutaju nesmetano.

Kada pobliže istražite misao, uviđate kako se ona veže za drugu, sličnu, i uhvatite sebe kako skačete od jedne do druge. Nekad su to svakodnevne misli, kao što su računi, kućni poslovi i sl., a nekad su to misli o prošlosti ili maštanje.

U našem zamišljenom scenariju, vi neočekivano primijetite kako misao koje se plašite lebdi prema vama. Ovu misao nazvaćemo "Strah X". X može biti panični napad, bolest ili nešto bizarno. Ne možete se oduprijeti nagonu da pogledate u tu misao i, kad joj date punu pažnju, ona prilazi sve bliže i bliže. Reagujete sa strahom jer vam se ne sviđa to što vidite.

Dalje uočavate kako je ta početna misao povezana sa još briga "šta ako", koje takođe istražujete do detalja. Što više pokušavate da pobjegnute od te misli gurajući je od sebe, to vas više zaokuplja. Pokušavate da se fokusirate na lijepe misli, ali stalno se vraćate na tu lošu.

Postoji izraz "misli se lijepe kao ljepilo." Sam čin emocionalne reakcije na lošu misao lijepi je za vas, i što više brinete, biće sve gore jer se ljepilo suši i teže ju je odvojiti. Loša misao, i sve što je vezano uz nju, s vama su ujutro, kada se probudite, i naveče, kada pokušavate da zaspate. Misli su oblik energije, ni dobar ni loš. Od nas zavisi kako ćemo je procijeniti i kako će uticati na naš život. Misli se hrane pažnjom, ali ono što one zaista vole jeste snažna emocionalna reakcija koja će ih zalijepiti za vas!

Misli koje ostaju s nama su prvo privučene našom pažnjom, a onda se čvrsto lijepe u zavisnosti od nivoa naše emocionalne reakcije na njih.

Ovo je važno istaći. Misao može imati uticaj na vas samo ako joj to dozvolite. Naša emocionalna reakcija je njen izvor energije. Interesantno je da je njoj svejedno da li je emocionalna reakcija pozitivna ili negativna. Energija i pažnja je ono što je privlači. Jednom kada ispoljite emocionalnu reakciju na misao, stalno će vam se vraćati, sve dok emocionalna reakcija ne izgubi energiju i izblijedi.

Na primjer, ako vam neko da kompliment, možda uhvatite sebe kako nenamjerno mislite na to svaki put kada imate slobodnog vremena. Tokom dana, vaše samopouzdanje i raspoloženje vjerovatno će da se popravi. Ali, na žalost, mi težimo da se fokusiramo više na negativne nego na pozitivne stvari. Prelako zaboravimo komplimente i okrenemo se stvarima koje nas uznemiravaju. Uzmimo obratan primjer. Ako vas neko koga poznajete

uvrijedi, siguran sam da će vaša reakcija na to biti mnogo intenzivnija i vjerovatno će dosta duže trajati.

Dakle, u osnovi razmišljanje ide ovako:

Ako niste zaokupljeni nekom aktivnošću, vaš um teži da traži misli na koje imate snažnu reakciju. Pošto na misli ljutnje i straha reagujemo sa najviše emocija, one prve isplivaju.

Najneefikasniji način za njihovo eliminisanje je potiskivanje. Studije o potiskivanju misli (Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987) su dokazale da pokušaj potiskivanja neželjenih misli samo izaziva njihovo ojačavanje. To se naziva "efekat odbijanja". Jednostavno rečeno, što ih više potiskujete, one se jače pojavljuju (odbijaju).

Pa, kako počinjemo da rješavamo problem neželjenih misli?

Potrebna je promjena stava. Kada kažem promjena stava, mislim na način reagovanja na misli. Promjena stava brzo će razoružati vašu emocionalnu reakciju na loše misli i one će da oslabe. Ranije ste vjerovatno pokušavali da se borite sa tim mislima tako da ih potpuno eliminišete. Trik, međutim nije u njihovoj potpunoj eliminaciji, nego u novoj reakciji na njih. **Nikada u potpunosti ne možemo kontrolisati šta će prolaziti kroz naš um, ali možemo da kontrolišemo kako ćemo na to reagovati.** To je ključna razlika između onih koji su sputani lošim mislima i onih koji to nisu.

Misli koje nas prestravljuju ne pogone neke vanjske sile; to su naše vlastite misli. Mi ih ojačavamo, kao što ih i eliminišemo. Kada imate lošu misao, radije bi da ne mislite, vaša prva reakcija je napetost i govorenje sebi "O ne, ne sviđa mi se ta ideja. Ne želim tu misao sada." Kada pokušate da suzbijete tu misao i, naravno, ne uspijete, onda se uznemirite i misao postane još intenzivnija u vašoj psihi.

To je kao da vašem umu stalno govorite "šta god radio, ne misli na roze slonove," i pogodite šta? Ne možete pomisliti ni na šta što nije vezano za roze slonove.

Dok god se borite sa misli, vaš um će joj se, kao smjelo dijete, stalno vraćati. Ne možete reći da vaš um radi protiv vas. Tačnije je da vaš um uporedite sa radarom koji kupi misli na koje se vežu jake emocionalne reakcije.

Da ne bi emocionalno reagovali, potrebno je da onemoćate "faktor straha" misli; onda morate da prihvatite i da budete opušteni na bilo šta što vam prolazi kroz um. Nemojte se kriti od anksioznih misli i nemojte ih pokušavati potisnuti.

Da uzmemo primjer:

Recimo da kroz vaš um prolazi strah "X". Taj strah može biti bilo šta što vaš um može pojmiti. Znači da misli nisu realan strah i želite da vam prestanu zagorčavati život.

Sledeći put kada loše misli dođu u vaš um, ne potiskujte ih. Ovo je važno.

Recite sebi da je to u redu i da misli slobodno mogu da nastave da se igraju u vašem umu ako žele, ali da nećete mnogo obraćati pažnju na njih i sigurno nećete reagovati sa strahom. Duboko u srcu znate da se to loše, što ste pomislili, neće desiti. Imate dublji osjećaj povjerenja i loše misli ga neće poremetiti. Recite sebi:

"Ta misao/strah je moguće da se desi, ali vrlo malo vjerovatno i zato neću da brinem o tome danas. Danas vjerujem da je sve u redu."

Od ključne važnosti je da se ne uznemirite ni kada misli i osjećaji počnu da ojačavaju. Da bi izbjegli snažnu emocionalnu reakciju, dajte misli/strahu neki lik iz crtaća. Na primjer, zamislite da vam Paja Patak kaže "Nešto strašno će se desiti. Bojiš li se?" dajte liku piskutav glasić i napravite smiješnu scenu. Kako anksioznog patka sa velikim stopalima možete uzeti za ozbiljno? Ovakav način reakcije na misao slabi njen autoritet nad vama, tako smanjujete strah. Kada to uradite, vratite se onome šta ste radili prije pojave misli. Zapamtite, vi ne pokušavate da potisnete misao ili je tjerate tabletom i sličnim stimulansima.

Na početku je za ovo potrebna vježba, ali desiće se da početno eprimjećivati kako osjećate sve manji strah tokom dana, a pošto više nema snažne emocionalne reakcije, neće biti ni loših misli. Ovo je prvi korak oslobađanja od anksioznosti – neutralnost. Vaš um je kružio negativnim krugom, a vi sada učite kako da ga zaustavite i pređete u neutralni krug (pogledajte sliku ispod). Iz ove nove, neutralne pozicije osjetićete sve mnogo jasnije, daleko od anksioznih misli. Misli nas obično vode u jednom ili drugom pravcu – pozitivan krug (mir/osjećaj kontrole i reda) ili negativan krug (anksioznost/strah/konfuzija). Sledeći korak je prilagođavanje opuštenom, mirnom stanju uma i prelazak energije u pozitivan krug razmišljanja.

Negative Thinking Cycle



Neutral



Positive Thinking Cycle



Sada ću vam pokazati tehniku koja će stvarno da vam napumpa samopouzdanje a vaš um će usmjeriti na pozitivno razmišljanje. Kada budete vježbali ovu tehniku, osjetićete prosvjetljenje i veći smisao svega oko vas, kao i novu perspektivu stvari koje su vas mučile. Vaše misli će ići u suprotnom pravcu od anksioznosti što znači da će udaljenost između vas i anksioznosti biti veća.

- Zatvorite oči i usmjerite pažnju na predio srca. Zamislite toplinu koja izbija u sredini vaših grudi.
- Počnite da se fokusirate na nešto u vašem životu što istinski cijenite. To može biti jedna ili više stvari (porodica, zdravlje, prijatelji, posao, vaš dom, itd.)
- Nastavite da se fokusirate na ovo još nekoliko minuta dok ne osjetite zahvalnost u srcu i primijetite pozitivnu promjenu vašeg emocionalnog stanja.

Vježbe da se cijeni ono što imate u životu veoma je staro oruđe za pozitivne promjene i vijekovima se uči u svim religijama. Trenutno je vrlo popularno u bezbrojnim programima samopomoći. Američki Institut za srce sproveo je neka vrlo zanimljiva istraživanja o tome kako je srce blisko povezano sa mozgom i to kroz centralni nervni sistem. Istraživači sa ovog instituta zaključili su da fokusiranje na srce i nakupljanje pozitivnih emocija šalje signale mozgu koji uzrokuju da viši nivoi mozga rade u većoj harmoniji. Takođe, ovim smanjujete i krvni pritisak kao i nivo stresa u vašem tijelu.

Ove vježbe kompletiraju prvi dio pristupa u eliminaciji anksioznih misli, promjena stava. Promjenu stava morate vježbati svaki dan, sve dok vam ona ne postane druga priroda, dio vas.

Možda ste se pitali zašto su neki ljudi podložniji brigama i neželjenim mislima od drugih. Sada znate odgovor. Razlika je u tome da bezbrižniji ljudi ne reaguju snažno na anksiozne misli. Ovi ljudi imaju iste misli kao i anksiozne osobe, ali ih oni ne doživljavaju kao nešto čega se treba plašiti. Oni se oslobađaju takvih misli smijući se i znajući da će sve biti u redu. Oni ne vide smisao da se uznemiravaju zbog takvih misli i zato one nemaju moć nad njima.

Možda mislite da ste vi po prirodi anksiozna osoba i da ćete uvijek reagovati sa strahom jer je tako već godinama. To nije tačno. Neprestano anksiozno razmišljanje je naviknuto ponašanje i moguće je se odviknuti, kao i svake druge navike. Pokazao sam vam najbrži i najefikasniji način za to – jedinstvena promjena stava. Vrlo brzo možete smanjiti nivo anksioznosti koji ste godinama imali. Samo je potrebna vježba.

Na početku ovog dijela napomenuo sam da je za potpuno eliminisanje anksioznosti najefikasniji dvostrani pristup. Sada ću vam objasniti drugi dio pristupa, a to je upotreba vizuelizacije.

Vizuelizacija za okončanje anksioznog razmišljanja

Anksioznost uzrokuje neravnotežu u vašem životu zbog koje sve brige koje imate kreiraju jako neprijatne senzacije. Sva vaša pažnja, iz centra tijela usmjerena je u glavu. Škole meditacije često vole da demonstriraju kako zbog te neravnoteže tijelo lako gubi osjećaj gdje centar treba da bude.

Polaznik se pozove da izađe ispred grupe i stane raširenih nogu. Trener tada kaže polazniku da se fokusira na svoje lične brige i strahove. Kada se polaznik fokusira na njih, trener se tiho pomakne u stranu i kaže mu da će pokušati da ga gurne. Tada gurne polaznikovo rame i relativno lako ga izbaci iz ravnoteže. Tada se polazniku kaže da zaboravi brige i vizuelizuje čvrsto stanje na podlozi. Trener tada ponovo pokušava da ga gurne, ali sada osjeća mnogo jači otpor. Polaznik čvrsto stoji. Ovo pokazuje koliko je važno osjećati se čvrsto i uravnoteženo, a ne stalno razmišljati. Anksiozne osobe mogu se osjećati isključeno iz vlastitog života, odnosno kao da je uključen autopilot koji im upravlja životom.

Naučiću vas jednu vizuelizaciju koja je podijeljena na tri dijela. Svrha vizuelizacije je da vam pomogne da se brzo riješite stresa i napetosti. Vizuelizacija se može koristiti kad ste pod stresom, a djelimično je korisna kada vam loše misli jure glavom. Postoji bezbroj takvih vizuelizacija koje možete naći u različitim kursevima samopomoći, ali ja sam kombinovao tri najefikasnije i prilagodio ih tako da stvorim jednu koja može biti upotrijebljena u bukvalno svakoj situaciji.

Kada se praktikuje često, ovaj proces vizuelizacije vrlo je efikasan za eliminaciju anksioznosti i nametljivih misli. Da bi bila potpuno efikasna, vježba se mora izvoditi duže od 10 minuta bez prestanka. Sve kraće neće donijeti željene rezultate. Ne postoji dobar ili loš način izvođenja ove vježbe. Budite intuitivni i ne osjećajte se kao da ne možete da izvedete ovu vježbu jer niste dobri u vizuelizaciji stvari. Sve dok vam je pažnja usmjerena na vježbu, to je dovoljno da imate korist od nje. Na početku je najbolje da vježbate na tihom mjestu, gdje nećete biti uznemiravani, a kasnije ćete moći da vježbate izvodite i na bučnijim mjestima, npr. na poslu. Osjetićete kako vam se um i tijelo lagano smiruju i dolaze u stanje mirne opuštenosti.

Dobro, hajde da počnemo.

Možete sjediti ili stajati, zatvorite oči i pažnju usmjerite na disanje. Da biste postali svjesni svog disanja, jednu ruku stavite na grudi, a drugu na stomak. Neka vam se stomak ispupči kada udahnete i vrati nazad kada izdahnete. Nastavite da dišete tako. Nastojte da vam disanje bude ravnomjerno, istog ritma. Ruka na stomaku se pomjera zajedno sa njim dok bi ruka na grudima trebala malo ili ni malo da se pomjera. Ovo se zove dijafragmično disanje.

Kada se naviknete na ovu tehniku, pokušajte da usporite ritam disanja praveći kratku pauzu između udaha i izdaha. Na početku vam se ovo može učiniti teško i da nemate dovoljno vazduha, ali vježbom ćete naviknuti na sporiji ritam.

Da bi vam bilo lakše navići se, kod udaha brojte do tri, napravite pauzu, onda brojte do tri dok izdišete (ili do 2, ili do 4 – kako vam je lakše). Ovo će vam takođe pomoći da se koncentrišete samo na disanje, da ne mislite ni na šta drugo. Ako druge misli počnu nadolaziti, samo ih pustite da prođu i obratite pažnju na disanje i brojanje. Nastavite tako nekoliko minuta. Ako vježbate ovo, zatežete mišiće dijafragme i počćeće normalno da rade, a vi ćete se osjećati lijepo i opušteno cijelo vrijeme.

Sada pažnju usmjerite na vaša stopala. Pokušajte da stvarno osjetite vaša stopala, da osjetite svaki prst. Sada vizuelizujte korijenje koje polako raste iz vaših tabana, probija se kroz đonove i ulazi u zemlju. Korijenje raste sve brže i ulazi duboko u tlo. Sada ste čvrsto ukorijenjeni za zemlju i osjećate se kao veliki hrast ili sekvoja. Zadržite taj osjećaj čvrstine nekoliko trenutaka.

Kada ste doživite taj osjećaj da ste čvrsto srasli sa tlom kao drvo, želim da vizuelizujete oblak jarkog svjetla koji se formira visoko iznad vas.

Munja iz tog sjajnog oblaka udara u tjemenu vaše glave i formira snop jarko bijele svjetlosti koja se sa vaše glave polako spušta niz tijelo, preko nogu i kroz prste. Kada svjetlost pređe preko vas, osjetite kako vam se um razbistrava. Doživljavate prosvjetljenje uma i čišćenje svog otpada koji se tamo nalazi. Ponovite ovu sliku četiri ili pet puta, sve dok ne osjetite bistrinu i olakšanje.

Na kraju, zamislite da stojite ispod velikog, svijetlećeg vodopada. Voda je blistava, sa mjehurićima i puna vitalnosti i života. Dok voda pada po vama, osjećate je svakim centimetrom tijela, tu blagost i ljepotu, a u svaku poru vam se ukapava osjećaj spokoja i mira. Pokušajte da okusite vodu. Otvorite usta i pustite je neka ulazi, osvježavajući vas. Poslušajte kako pada oko vas. Voda je život i ona sapira stres i brige iz vašeg uma.

Otvorite oči.

Pokušajte da koristite sva čula kod vizuelizacije. Da bi u vašem umu napravili što realističniju sliku, koristite čula dodira, ukusa i sluha. Osjetite vodu kako vam klizi niz tijelo; slušajte njen zvuk koji pravi kada pada na tlo.

Što su zamišljeni scenariji realističniji, više ćete imati koristi od njih. Mnogi ljudi kažu da im je vizuelizacija veoma korisna i opuštajuća kada je često koriste. Um je kao mišić – da bi se opustio, povremeno mora da pusti ono za šta se drži. Vizuelizujući različita scenarija, omogućujete umu da se oslobodi. To je kao da šaljete poruku mozgu da, kada zatvorite oči, vrijeme je da pusti sve za šta se tada drži. Za početak, da bi istrenirali mozak da se opusti i riješi stresa, važno je da ovo vježbate svaki dan. Sa vježbanjem ćete naučiti da se riješite stresa za svega nekoliko minuta. Savjetujem vam da vježbate prije spavanja jer ćete tako bolje spavati. Mnogi ljudi ne rade vizuelizaciju u spavaćoj sobi, nego nekoj drugoj. Na taj način, kada uđu u spavaću sobu i zatvore vrata, sav stres, brige i nervozu ostavljaju iza sebe.

Vizuelizacija, kao oruđe za eliminaciju stresa, vrlo je efikasna. Ako se pravilno izvede, postići ćete duboku smirenost. Iz iskustva, međutim, ne mislim da vizuelizacija može eliminirati panični napad ili napad anksioznosti (to je posao tehnike "jednog poteza"), ali je veoma snažno pomoćno sredstvo za oslobađanje senzacija opšte anksioznosti.

Ovim se zaključuje dvostrani pristup nošenja sa anksioznim mislima. Vježbajući, primijetićete da će proći dani i dani bez anksioznih misli koje vam smetaju da normalno živite, a opšta anksioznost koju osjećate će biti znatno smanjena. Sada ćemo da se pozabavimo sledećim važnim oruđem – dijetom.

Dijeta

Voda

Ne postoji brži način za smanjenje opšte anksioznosti od pravilne ishrane i redovne hidratacije organizma. Jedan od najefikasnijih sastojaka vaše dijete jeste **voda**. Voda sjajno gasi žeđ – a za vas još važnije – anksioznost.

Skoro svaka tjelesna funkcija zavisi od toka vode kroz vaš sistem. Voda transportuje hormone, hemijske nosioce poruka i hranljive sastojke do vitalnih organa. Kada tijelo nije dovoljno hidrirano, ono može da reaguje na razne načine, npr. anksioznošću, za koju nikad ne bismo pomislili da je vezana za slabu hidrataciju.

Evo nekoliko zanimljivih informacija o vodi:

- 1. 75% Amerikanaca je hronično dehidrirano.*
- 2. Kod 37% Amerikanaca receptori za žeđ toliko su slabi da se često pogrešno protumače kao receptori za glad.*
- 3. Čak i mala dehidracija oslabiće metabolizam za 3%.*
- 4. Jedna čaša vode eliminisaće ponoćnu glad za skoro 100% ljudi na dijete koji su ispitivani od strane Vašingtonskog Univerziteta.*
- 5. Nedostatak vode glavni je uzročnik iscrpljenosti.*

Redovno pijenje vode je najznačajnija stavka kod vaše djeteta. Kada smo dehidrirani, naše ćelije to osjete na molekularnom nivou i to prenose u podsvijest, gdje anksioznost lukavo čeka da izađe. Da bi postigli balans tečnosti, dnevno bi trebalo da pijemo osam čaša vode.

Da li ste ikada ranije osjetili efekte dehidracije na vaše emocije? Ako ste ikada imali jak mamurluk nakon lude noći, onda razumijete kakav je osjećaj dehidracije. Mamurluk je rezultat dehidracije i neravnoteže elektrolita. Siguran sam da mnogi od vas imaju tzv. "Strah od mamurluka." To je jak osjećaj anksioznosti i nervoze koji je rezultat dehidracije, koja je opet, uzrokovana mamurlukom. Za nekoga ko pati od anksioznosti, najsigurniji način da dobije panični napad jeste da naveče popije dosta alkohola i sačeka mamurluk ujutro.

Važno je znati da dehidracija u velikoj mjeri doprinosi anksioznosti. Dobra vijest je da se to lako da popraviti jednostavnim konzumiranjem dovoljno vode. Ja lično, otkrio sam da je redovna hidratacija dobra, ne samo za

eliminaciju anksioznosti, nego je i vrlo efikasna kod izbjegavanja osjećaja iscrpljenosti.

Dijeta (Hrana)

Većina ljudi drži veoma kisele dijete što, ne samo da uzrokuje veću podložnost stresu, nego izaziva i niz drugih ozbiljnih zdravstvenih problema. Vaša dijeta je nešto nad čim odmah možete preuzeti kontrolu. Kada ovladate njome, ne samo da ćete poboljšati vaše fizičko zdravlje, nego ćete izgraditi i pozitivan stav koji kaže, "Ja imam kontrolu nad svojim tijelom."

Kisela dijeta može pogoršati anksioznost. Tijelo je zdravije ako je izbalansirano iznutra. Tijelo je potrebno dovesti u stanje u kojem je pH vrijednost u prihvatljivim okvirima. Eliminacija anksioznosti nije laka osim ako jedete hranu koja je alkalno izbalansirana. Ako je hrana prekisela ili jedete previše, vaše tijelo ne može normalno funkcionisati. Teško će izbacivati toksine iz sistema i biti pod stresom, a vi ćete biti ranjivi i nemoćni kada anksioznost udari.

Hrana kao što je so, šećer i prerađeni proizvodi smanjuju otpornost tijela, dok hrana kao što je voće i povrće otpornost povećavaju. Kada kontrolirate vaše tjelesne potrebe, ojačavate i gradite snažno tijelo koje se neće plašiti anksioznosti.

*Proteini, orasi, žitarice i mliječni proizvodi (osim jogurta), zajedno sa alkoholom, šećerom i soli su **kisela hrana**.*
voće, povrće i sokovi su **alkalna hrana**.

Optimum je 80% alkalna dijeta. To znači ishrana voćem i sirovim povrćem uz malo proteina kada vam je potrebna energija. Osoba sa dobrom dijetom

treba samo 50 g proteina dnevno. To se nalazi u 200 g životinjskog proteina ili u jednoj litri jogurta. Ostatak vaše dijeta treba da bude alkalna (ako imate veoma stresan posao, trebaće vam više od 50 g proteina dnevno).

Niže je detaljnija lista alkalnih namirnica koja će pomoći da postignete veći balans kod vaše dijeta.

Paštrnak	Rutabagas	Karfiol
Gljive	Mahune	
Grašak	Bijeli krompir	Krompir
Dinja	Cerovača	
	Mandarina	Jagoda
Ananas		
Narandža	Grožđe	Kajsija
Borovnica	Breskva	Malina
Kruška	Jabuka	Grah
Suha smokva	Suhe datule	Banana
Grožđice	Avokado	Suha šljiva
Slatki krompir	Lubenica	
Badem	Proso	Sirup
Zelena repica	Celer	Blitva
Grbač	Kiseli kupus	Zelena salata
Limeta	Krastavac	Rotkva
Kupus	Brokula	Cvekla
Prokelj	Mrkva	Soja
Sirovi špinat		

Minerali

Minerali u organizmu napadaju kiseline i poništavaju ih, odnosno stvaraju alkalno okruženje. Nedostatak minerala može dovesti do kisele tjelesne pH vrijednosti. Minerali održavaju alkalnost u tijelu i ravnoteža može biti poremećena usljed nedostatka minerala. Zaostaci i minerala i kiselina izlučuju se preko urina. Vremenom, minerali se iscrpe ukoliko se ne obnavljaju. To je razlog zašto minerali moraju biti sastavni dio vaše dijete. Ako konzumiranjem voća i povrća ne možemo dobiti dovoljno minerala, tada trebamo uzimati dodatke prehrani koji ih sadrže.

Najbolji hranljivi sastojci koji pomažu tijelu da se nose stresom uključuju **kompleks B vitamina, sirovi koncentrat nadbubrežnjaka, suha jetra, laneno ulje i koloidni minerali**. Balansirani suplement vitamina **B-kompleksa** je ključan za normalno lučenje nadbubrežne žlijezde. Bez B-kompleksa žlijezda neće proizvoditi dovoljno vitamina.

Minerali su apsolutno ključni za normalno funkcionisanje tijela, naročito autonomnog nervnog sistema. Dobar primjer njihove važnosti jeste mineral magnezijum. Magnezijum je prisutan u preko 270 biohemijskih reakcija u tijelu. Takođe pomaže u regulaciji pH (ravnoteža kiselina i baza). Ljudsko tijelo funkcioniše sa vrlo malim oscilacijama pH vrijednosti. Natrijum i kalijum su ključni za funkcionisanje nervnog sistema. Bez bilo kojeg od njih, naš nervni sistem ne bi funkcionisao i umrli bi. Ovi minerali obično se nalaze u povrću koje jedemo. Međutim, zbog osiromašenja tla, minerali iz povrća lagano nestaju. Zato je ponekad neophodno uzimati minerale iz suplemenata, odnosno dodataka prehrani.

Istina je da je vrlo teško održati snagu i pouzdati se u svoju sposobnost da se možemo nositi sa svim što nam život nosi, ako u prehrani imamo manjak vitalnih stvari. Zadovoljite potrebe svog tijela i bićete sposobni da se suočite, ne samo sa paničnim napadima, nego i sa svim oblicima svakodnevnog stresa.

Uvjeren sam da će kroz 5 do 10 godina dijeta biti definitivno označena kao jedan od glavnih faktora anksioznosti i paničnih napada kod ljudske populacije. Postoji veoma zanimljivo istraživanje iz 2004. gdje je dokazana povezanost povećanja šizofrenije sa ekstremnom bezglutenskom dijetom. Iako šizofrenija nema veze sa anksioznošću i paničnim napadima, i ovo je dokaz kako nauka obraća pažnju na prehranu i njenu povezanost sa mentalnim zdravljem.

Vježba

Vježba je odlična i vrlo korisna za prevazilaženje stresa i anksioznosti. Pored svih dokazanih i dokumentovanih koristi koje donosi, vježba takođe pomaže da povećate vjeru u sposobnosti svog tijela.

Tokom paničnog napada, mnogi simptomi su slični onima nakon dobre vježbe:

- Ubrzan puls
- Znojenje
- Povećane tjelesne senzacije
- Brzo disanje

Jedna od najvećih prednosti zdrave kardiovaskularne vježbe jeste da vas uči da vam povećan napor ne smeta.

Energična vježba daje vam priliku da bezbjedno opteretite vaše tijelo do nivoa kada su senzacije slične kao i kada imate panični napad. Vježba pomjera vaše granice i vodi vas do stanja da vam te senzacije više ne smetaju. Ovo gradi novo samopouzdanje i vjeru u vaše tijelo da senzacije kao što su ubrzan rad srca, brzo disanje, znojenje i sl. može podnijeti bez problema.

Ako svom tijelo redovno dajete šansu da se odmori nakon napora i vrati u opušteno stanje, tada više nećete osjećati prijetnju kada vam se otkucaji

srca ubrzano povećaju tokom paničnog napada. Moći ćete da kažete sebi da to nije ništa i da će se otkucaji vratiti u normalu jer je vaše tijelo to radilo mnogo puta do sada. Svjesni ste da se nakon kratkog perioda vaše tijelo vraća u stanje opuštenosti.

Faktor straha zbog neobičnih senzacija je za mnoge glavni okidač paničnih napada. Vježba je zdrav stres za tijelo. Pomaže nam da se oslobodimo nagomilane napetosti u nama i služi kao odličan ventil za izduvavanje.

Da bi potpuno izgradili vjeru u fizičke sposobnosti vašeg tijela, trebalo bi da minimalno 20 do 30 minuta dnevno radite kardiovaskularne vježbe. To može biti brzo hodanje, trčanje, plivanje – bilo šta što će vas dobro oznojiti. Kada počnete sa programom vježbanja, najbolje je da krenete lagano i da postavite skromne ciljeve pred sebe. Izaberite aktivnost koja nije preteška i u kojoj uživate, tako da ne odustanete.

Radite vježbe tako da vam srce brzo udara i da teško dišete. Najbolja je vježba u kojoj par minuta radite na granici izdržljivosti, a onda usporite, odmorite, pa opet punom parom. Na taj način pomjerate granice izdržljivosti i nikad ne stagnirate. Kada vaše tijelo zaista dovedete u formu, vaše samopouzdanje će biti ogromno. Siguran sam da ste i prije nekad vježbali i osjetili taj elan nakon vježbe. To je jasna poruka da je ubrzan rad srca i teško disanje sasvim prirodno i normalno i da ih vaše tijelo sa lakoćom podnosi.

Nedavno istraživanje pokazuje da vježba u vašem mozgu puni odbojnik stresa. Fizički aktivni ljudi su manje anksiozni i depresivni od onih neaktivnih. Istraživači sada traže vezu između vježbanja i hemikalija u mozgu koji su povezani sa stresom, anksioznošću i depresijom. Istraživanje koje je sproveo Mark Sotman, PhD, sa Indiana University School of Medicine, pokazuje da, biološki gledano, vježbanje praktički tijelu daje šansu da se nosi sa stresom. Ono sve fiziološke sisteme, koji su uključeni u odgovor na stres, tjera da komuniciraju bliže nego inače: kardiovaskularni sistem komunicira sa bubrežnim sistemom, koji onda komunicira sa mišićnim sistemom.

Svi oni su kontrolisani od strane simpatičkih nervnih sistema, koji opet, moraju komunicirati međusobno. Ovo treniranje komunikacionih sistema u tijelu možda predstavlja i pravu vrijednost vježbanja.

Nema sumnje da je za počinjanje vježbanja i istrajnost u tome, potrebna posvećenost. Ako mislite da za to nemate vremena onda ne razumijete važnost toga. Vježbanje će imati nevjerovatno velik pozitivan uticaj na vaše mentalno, emocionalno i fizičko zdravlje. Nivo vaše energije će rasti, kao i otpor na stres, istovremeno smanjujući opštu anksioznost. Kako vaše samopouzdanje bude raslo, i vaš pogled na život će se promijeniti. Budite blagi prema sebi, ne grdite se jer niste u formi i ne možete odmah da pretrčite 10 kilometara. Počnite polako i budite odlučni. Ako budete redovno vježbali, korist će biti višestruka.

(U knjižarama postoji mnogo knjiga i na internetu mnogo tekstova o različitim vježbama. Ako imate nekih zdravstvenih problema, prije početka vježbanja, kao i uvijek, prvo konsultujte svog doktora.)

Odvraćanje pažnje

Da bi se odmakli od opšte anksioznosti, potrebno je da se 100% bacite u šta god je pri ruci. Na početku to može biti teško, naročito ako ste okupirani svakodnevnim poslovima kao što je pranje suđa, kupovina namirnica, za koje i ne treba toliko angažovanja. Ono što trebate je da radite nešto što će vam kompletno okupirati pažnju, nešto u šta se potpuno možete udubiti. Što je aktivnost fizički zahtjevnija, to bolje.

To može biti rad u bašti, sviranje na nekom muzičkom instrumentu, bavljenje nekim sportom ili jednostavno dobar razgovor sa prijateljem. Ideja je da pronađete nešto što možete raditi svakodnevno što će vam odvratiti pažnju od loših misli.

Što se više unesete u neku aktivnost, to se više uključujete u život i osjećate manju anksioznost. Jedna od najboljih aktivnosti za odvrćanje pažnje i koju ja preporučujem ako niste sigurni čime bi se bavili, jeste volontiranje u nekoj humanitarnoj organizaciji ili događaju. To može biti javna kuhinja, pomaganje beskućnicima i sl. Takođe, može biti i volontiranje u organizaciji za zaštitu okoline. Ako možete odvojiti makar 2 sata sedmično za ove aktivnosti, ne samo da će vam se podići samopouzdanje, nego ćete uzdrmati anksioznost i osjećaj izolacije i usamljenosti, koji često prate anksioznost i panične napade. Sigurno da negdje blizu postoji organizacija u kojoj možete volontirati i gdje jedva čekaju nekoga poput vas da im pomogne.

Umjetnost odvrćanja pažnje uvijek se upotrebljavala da se izbjegne koncentrisanje na nešto što vas uznemirava i izaziva neugodnost, bilo fizički ili psihički. To može biti čak i vođenje u grad prijatelja koji je pozvao cimera, kome je djevojka slomila srce, da se zabavi. Zubari i doktori stalno koriste tehnike za odvrćanje pažnje da bi pacijent zaboravio na bol i neugodnost, dajući im nešto drugo na šta će da se fokusiraju (obično je to račun). Svrha odvrćanja pažnje kod onih koji žele da se riješe anksioznosti jeste da iskuse nešto novo, nešto što ih ne podsjeća na anksiozni poremećaj koji im utiče na kvalitet života.

Ako zamislite da su sve loše, anksiozne misli, koje idu kroz vaš um, kao rolna filma koja prolazi kroz projektor (vaš um) i izlaze u vaš život, fokusiranje na neku aktivnost smjesta presijeca tu rolnu i dovodi vas direktno ovdje i sada. Kada živite u trenutku, nema mjesta za anksioznost. To vašem umu i tijelu kupuje vrijeme za relaksaciju i izbacivanje nagomilanih hemikalija koje uzrokuju anksioznost iz vašeg sistema.

Terapija Polja Misli (Thought Field Therapy (TFT))

Kao četvrto i poslednje oruđe za eliminaciju svih osjećanja anksioznosti iz vašeg sistema, želim da vam predstavim revolucionarni prirodni tretman za koji sam dobio mnogo dobrih komentara: Terapija polja misli (TFT).

Desetine hiljada ljudi koriste ovu tehniku za psihološke probleme, kao što su anksioznost, fobije i uopšteno, negativne emocije. TFT je dokazano moćno oruđe koje ljudima pomaže da prevaziđu ove probleme. Dodajem ga ovdje za vas kao pomoćno oruđe koje će vam pomoći da u potpunosti eliminišete anksioznost iz vašeg života. Ono što je divno kod TFT jeste da je potpuno bezbjedno i da se može primijeniti u samo nekoliko minuta.

Terapija polja misli vjerovatno je drugačija od bilo kojeg drugog psihološkog tretmana koji ste dosad isprobali ili čuli za njega. To je sistem koji dolazi do srži uzroka problema i rješava ga, bio taj problem panični napad, trauma, fobija, tuga itd., jednostavno tapkajući po određenim tačkama na vašem tijelu. Da bi potpuno razumjeli TFT, kratko ću vas upoznati sa osnovama akupunkture.

Akupunktura dodiruje energetski sistem tijela. Ovaj drevni sistem liječenja, koji su razvili Kinezi, zasnovan je na pretpostavci da stimulacija toka energije u tijelu aktivira mrežu samoizliječenja.

TFT upravo oko te energije primjenjuje svoju tehniku. TFT je proces gdje se dodiruju tačno određene tačke, gdje se tradicionalno bodu igle, da bi se stimulisala energija ili Či i uklonile blokade energetskog polja iz sistema.

Terapeuti Polja misli opisuju emocije kao informacije koncentrisane u obliku energije, vezane za ono što se odnosi na "polje misli". Tretman se zasniva na djelovanju na bioenergiju tijela tako što će se prstima dodirivati određene tačke na tijelu koje se nalaze duž energetskih meridijana. Vjeruje se da negativne emocije budu blokirane ili počnu da stagniraju u energetskom polju i to uzrokuje razvoj anksioznosti, iracionalnih strahova, itd. Te negativne emocije se onda eliminišu nizom tapkanja prstima po specifičnim tačkama.

Moram priznati, na početku sam bio skeptičan prema ovoj terapiji, ali izvještaji i priče ljudi koji su je isprobali zaista su ohrabrujući. Objasniću vam kako ide terapija. Prvo, ispitanik se podstiče da misli na problem, tj. anksioznost i panične napade i onda na skali od 1 do 10 kažu koliko je to uznemirujuće za njega. Imajući to u vidu, određuju se vježbe tapkanja na određene dijelove tijela u određenim razmacima. Kada se to završi, uklanja se dizbalans energije u tijelu i eliminišu se negativne emocije i simptomi stresa.

Može li vam ovo stvarno pomoći? Pa, najjednostavniji način je da probate. Vrlo interesantno je da ova tehnika djeluje gotovo trenutno. Potrebno je ništa više od tapkanja po određenim tačkama, znači potpuno bezopasna terapija za eksperimentisanje. Ljudi su oduševljeni ovom tehnikom i pričali su mi koliko im je pomogla, pogotovo kod uklanjanja "čvora" u stomaku, što je često kod anksioznosti.

Sada ću vam pokazati niz vježbi tapkanja koje se koriste kod anksioznosti i paničnih napada. (Postoje različite vježbe za različite negativne emocije i fobije).

Korak 1

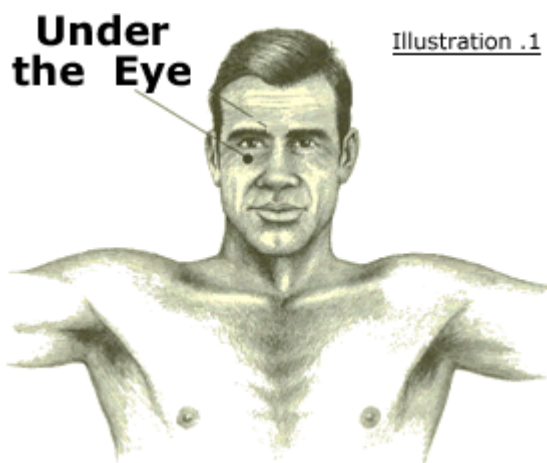
Namjerno mislite na anksioznost i bilo koji panični napad koji doživljavate. Pokušajte da osjetite bol koji vam ta situacija nanosi. Označite skalu bola od 1 do 10.

Broj 1 označava stanje bez imalo bola, dok broj 10 označava najveći mogući bol. Ove oznake zovu se subjektivne jedinice bola.

Korak 2

Sa dva prsta tapkajte ispod oka, 2 cm ispod donje strane očne jabučice, u centar kosti očne duplje, visoko na obrazu. Tapkajte malo jače, ali ne da vas zaboli. 5 tapkanja biće dovoljno (Slika 1. ispod).

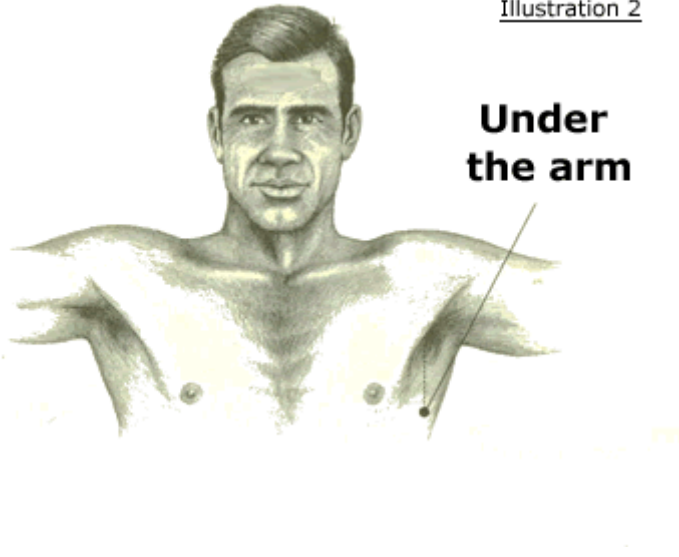
Napomena: Svejedno je na kojoj strani tapkate, lijevoj ili desnoj.



Korak 3

Tapkajte malo jače na bočnoj strani grudi, ispod ruke, 10-ak centimetara tačno ispod pazuha, opet 5 puta. Ova tačka je kod muškaraca u nivou sa bradavicom, a kod žena je u nivou sa kopčom grudnjaka (Slika 2.)

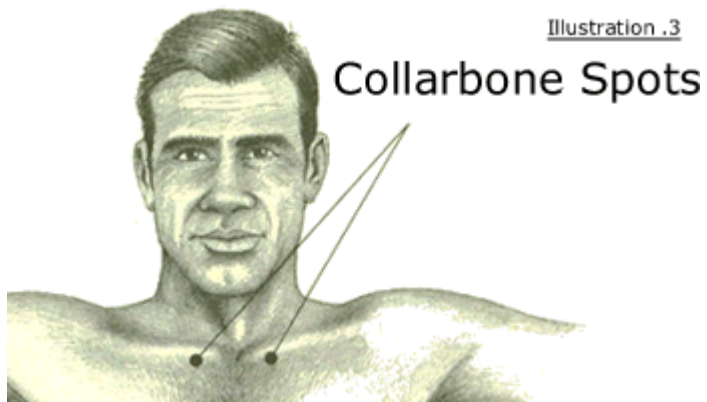
Illustration 2



Korak 4

Nađite "tačku ključne kosti" na sledeći način. Dva prsta bilo koje ruke stavite na grlo i klizite nadole do gornjeg dijela grudne kosti. Odatle idite nadole još 3 cm, pa onda idite 3 cm lijevo ili desno. Ovu tačku tapkajte 5 puta (Slika 3).

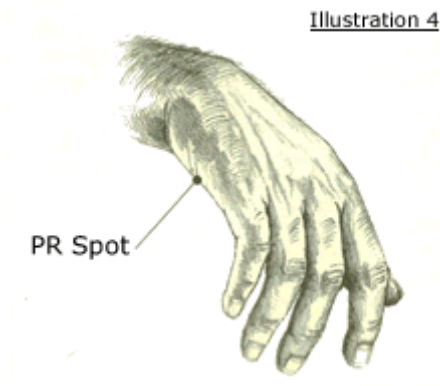
Illustration .3



Korak 5

Sada se zapitajte kako se osjećate. Ako je nivo opao za 2 ili više stepena na skali, nastavite sa korakom 6. **Samo ukoliko nema promjene ili je ima vrlo malo, pratite sledeće instrukcije. U suprotnom nastavite sa korakom 6:**

- ❖ Pronađite PR tačku (Slika 4). Nalazi se na vanjskoj strani šake otprilike na pola puta između članka i osnove malog prsta. Tapkajte ovu tačku 5 puta sa prstima druge ruke, **a onda se vratite na Korak 1.**



Korak 6

U redu, osjetili ste smanjenje anksioznosti ili osjećanja koji prethode paničnim napadima. Sledeći korak naziva se gama tačka. Nalazi se na zadnjoj strani šake – oko 2.5 cm ispod ispupčenja prstenjaka i malog prsta kada zatvorite šaku (Slika 5). Počnite tapkati tačku sa dva prsta druge ruke, 3 puta u sekundi **i nastavite tapkati dok izvodite sledeći niz koraka.**



1. Zatvorite oči
2. Otvorite oči
3. Pomjerite oči nadole u jednu stranu, glava mirno
4. Pomjerite oči nadole u drugu stranu, glava mirno
5. Zakolutajte očima u jednom smjeru
6. Zakolutajte očima u drugom smjeru
7. Otpjevušite nekoliko nota neke pjesme
8. Glasno brojte od 1 do 5
9. Otpjevušite nekoliko nota pjesme

Ovdje je trik da neprestano tapkate gama tačku dok prolazite kroz sve ove korake.

Korak 7

Sada ponovo ocijenite nivo anksioznosti. Kolika je ona sad na skali od 1 do 10.

Ako je ocijenite sa 1, odnosno da je više nema, tada pređite na korak 8. Ako se smanjila, ali ne značajno, vratite se na korak 5. i tapkajte PR tačku kao što je opisano u tom koraku, samo što ćete sada umjesto 5 puta, tapkati 15 puta.

Napomena: PR tačka se koristi kod ljudi koji ne dobijaju maksimalne rezultate. Stimuliše se tačka gdje je energiji potrebna dodatna stimulacija da se odblokira i slobodno teče.

Korak 8

Kolatanje očima od ploda do plafona radi se na kraju uspješne serije tretmana. U ovoj fazi, kod većine je vrijednost na skali 1 ili 2 i ona služi da se učvrsti na 1 ili da se dovede sa 2 na 1. Subjekt tapka gama tačku dok glava miruje (dosta ljudi teži da pomjera glavu umjesto očiju kod ove vježbe pa pokušajte da držite glavu mirno). Sada, dok tapkate gama tačku:

- Pomjerite oči **nadole** prema podu, a onda
- Pomjerite **vertikalno** u plafon, pa opet u pod i tako u trajanju od oko 10 sekundi
- Tokom pomjieranja neprestano tapkajte gama tačku

To je to!

Znam da ovo zvuči čudno, ali kada isprobate ovu terapiju vidjećete koliko je efikasna. Prema istraživanjima ova terapija ne djeluje kratkotrajno nego trajno uklanja strahove i fobije.

Ukoliko želite više da se informišete, preporučujem vam da pročitate knjigu *Terapija polja misli*, koju je napisao Roger Callahan.

Poglavlje 6

Piti lijekove ili ne

Ako već pijete lijekove protiv anksioznosti za vaše panične napade, svaka čast što ste potražili ljekarsku pomoć. Mnogi, koji pate od paničnih napada, plaše se da će im, ako odu kod doktora, on samo reći da je njihovo zdravstveno stanje mnogo gore nego što su mislili. Izgleda da postoji previše informacija o paničnim napadima koje ih čine da se osjećaju krivim i slabićima, samo zato što uzimaju tablete da bi pregurali dan.

Lijekovi za panične napade mogu biti veoma korisni ako se ne pretjeruje. Postoje hiljade ljudi koji bez lijekova ne bi mogli ni posao da zadrže ili da povrate normalan život. Opasnost kod lijekova se javlja kada osoba postane previše zavisna od njih, gdje sama pomisao da je zaboravila da lijek ponese sa sobom izaziva panični napad.

Većina dobrih doktora savjetuje odgovarajući plan tretmana u kojem, kada pacijent osjeti veću kontrolu, doza se postepeno smanjuje. Ni pod kojim okolnostima pacijent ne smije sam da potpuno prestane sa terapijom bez konsultacije sa doktorom. Primijenite tehniku "jednog poteza" i četiri oruđa koja sam opisao. Kada osjetite poboljšanje (a hoćete vrlo brzo), razgovarajte o tome sa svojim doktorom.

Kada pričamo o lijekovima, trebalo bi govoriti o prirodnim ili biljnim metodama, koje su postale veoma popularne za slabljenje snage i učestalosti paničnih napada. Argument za korištenje prirodnih lijekova leži u tome da se od njih teže stvara zavisnost i imaju manje neželjenih efekata od konvencionalnih lijekova. Najefikasniji prirodni metod na koji želim da vam kratko ukažem jeste **Bahovi biljni lijekovi (Bach herbal remedies)**.

1930. dr Edward Bach ostavio je posao i potpuno se posvetio istraživanju lijekova i usavršavanju svog metoda liječenja pomoću cvjetova. Lijekove je tražio u biljnom svijetu, lijekove koje će bolesnima povratiti zdravlje i vitalnost, pomoći im da savladaju brige i depresiju i tako doprinesu vlastitom izliječenju.

Lijekovi, koji se koriste kod ovog metoda, napravljeni su od cvjetova divljih biljaka, žbunja ili drveća. Ni jedan od njih nije opasan i ne stvara zavisnost. Uzimaju se, ne direktno za fizičku bolest na koju se žalite, nego se njima djeluje na strah, brigu, bijes ili depresiju, a time ujedno i na stanje uma. Prema Bahu, "Disharmonično stanje uma ne samo da će ometati oporavak i usporiti ozdravljenje, nego je i glavni uzrok bolesti".

Na primjer, lijek za teror užasnog straha (kamena ruža) daje se kada pacijenta, ili nekog bliskog njemu, ščepa pravi teror, tj. panični napad. Priroda stanja ili ime bolesti nije bitno. Ako je teror tu, onda je lijek za njega ono što pacijent (ili neko njemu blizak) treba.

Dalje, mješavina 5 cvjetova, koje je Bah podesno nazvao "Lijek spasa", dobra je za svakodnevni strah i anksioznost. Ovaj lijek se obično koristi za neugodne trenutke u životu, npr. prije ispita, odlaska zubaru ili važnog intervjua. Bahovi lijekovi nisu štetni ni na koji način i ne uzrokuju neprijatne reakcije. Obično se uzimaju kao tablete sa čašom vode.

Ovi biljni proizvodi su lako dostupni u većini prodavnica zdrave hrane ili preko interneta.

Svrha ovog poglavlja je da vam ukažem da uvijek postoje opcije borbe sa paničnim napadima. Nikada svom umu ne dopustite da vas prevari da pomislite da nema izlaza.

Siguran sam da ćete se složiti da je jedini pravi oporavak onaj kojem ne treba nikakvo pomoćno sredstvo kao što je alkohol, tablete ili čak partner ili prijatelj koji je tu za vas. Svrha ove knjige je da upotrebom tehnike

“jednog poteza” postanete nezavisni od bilo kakvih pomagala i da se, bez obzira gdje ste i s kim, nikad ne plašite paničnih napada.

Poglavlje 7

Otkrivanje vašeg skrivenog potencijala

Kao što smo vidjeli, ubrzan puls ili stezanje u grudima nije ono što izaziva strah kada panični napad udari. Strah se veže za brigu koja kaže, “Ne mogu da se borim sa ovim, ovo je previše, ne mogu da se nosim sa ovom situacijom, moram da pobjegnem”.

Svako je sposoban da se nosi sa stresnim situacijama. Problem sa paničnim napadima je što oni napadaju iznutra i vremenom potpuno razoružavaju vaše samopouzdanje i sposobnost da se nosite sa stresnim situacijama.

Upotrijebite tehnike za um i tijelo koje sam vam opisao u ovoj knjizi da bi povratili vaše srušeno samopouzdanje i vjeru u sebe. Ojačajte svoju sposobnost da se, ne samo nosite sa paničnim napadima, nego sa bilo čim što vam život priredi.

Za kraj, evo vam još jedno moćno oruđe za pomoć.

Svi znamo da je naš karakter određen iskustvom koje imamo. Preciznije, određen je sjećanjem na iskustva kroz koja smo prošli. Dan kada smo položili neki veoma težak ispit, dobili posao koji smo htjeli i, najvažnije od svega, svi momenti kada ste mislili da ćete se izgubiti ili umrijeti tokom paničnih napada, a ostali ste živi i zdravi.

Ti uspjesi u prošlosti daju nam vjeru u to kako ćemo se u budućnosti nositi sa takvim situacijama. Panični napadi uništavaju tu vjeru. Ako ništa drugo, oni vam šalju poruku da ne možete da kontrolirate situaciju i da su senzacije koje doživljavate van kontrole. Svaki pokušaj da ih kontrolirate čine situaciju samo još gorom. Ali šta se stvarno desilo? Čak i ako niste mogli da imate kontrolu koliko ste željeli, da li ste umrli? Da li ste pretrpjeli ozbiljne tjelesne povrede?

Ne. Panični napad je došao i, kao i uvijek, otišao. Sada, kad ste naoružani tehnikama koje ste ovdje naučili, pogotovo tehnikom "jednog poteza", vidjećete kako će se budući panični napadi povući brzo kao što su i došli. Ovdje se nalazi osnova za ponovnu izgradnju vjere u sebe.

Gradite na prošlosti, na svakom putu kada ste uspjeli.

Podsjetite sebe na ovo, ne samo kad ste uplašeni, nego kad god imate slobodnog vremena za sebe. Vrtite taj film u glavi, ponovo i ponovo, o svim tim paničnim napadima koji su došli i otišli, a vi ste ostali neozlijeđeni; u stvari, ne samo neozlijeđeni, nego i netaknuti.

Za sve dobre stvari potrebna je vježba. Na žalost, mi nemamo naviku da se podsjećamo na uspjehe u prošlosti, ali držite se toga.

Sada možda mislite da panični napadi i borba s njima nije nešto s čim se može ponositi. Ja se ne slažem. Panični napadi su vjerovatno jedni od najužasnijih stvari s kojima se čovjek može suočiti. U većini slučajeva osoba se osjeća kao da dolazi u dodir sa samom smrću, a to nije mala stvar s kojom se borite u vašoj pauzi za ručak!

Budite ponosni na vaša iskustva – niste kukavička žrtva, nego borac koji je pobijedio napad i nastavio da obavlja svoje dužnosti na poslu, a kasnije još otišao i pokupio djecu iz škole. Nastavili ste sa životom.

Prisjetite se i ostalih situacija, nevezanih za panične napade, kada ste riješili neke teške situacije ili ste nekom pomogli i dali mu podršku.

Ako godinama imate panične napade, još bolje; imate više iskustva na osnovu kojeg ćete graditi vjeru u sebe i svoje mogućnosti. Naravno, možda ima nekoliko čupavih situacija sa paničnim napadima u prošlosti koje bi radije da zaborayvite, ali sjetite se da ste sve preživjeli i da ste danas ovdje, živi i zdravi.

Izgradite obilje uspomena i biće vaši prijatelji, izvor energije. Zapišite ih jer ćete ih tako učvrstiti i napraviti još realističnijim u vašem umu. Često ih čitajte sebi.

Samopouzdanje je, kao i strah, veoma zarazno, i uskoro ćete ga širiti naokolo u svim sferama života. Život će vam dobiti novi kvalitet, veći čak i od onog prije nego što ste počeli dobijati panične napade.

Zaključak

Primijenite tehnike koje su opisane u ovoj knjizi. Uzmiite sebi vremena, radite dan po dan. Uskoro, pogledaćete oko sebe i zateći se kako živite potpuno nov život, pun samopouzdanja i bez straha. Ova knjiga je napisana za sve koji pate od paničnih napada, ali prvenstveno za one koje misle da će im cijeli život proći u strahu i teroru i da nema izlaza. Vaša budućnost biće svijetla. Kako ja to znam? Zato što sad imate tehniku koja je mnogim ljudima promijenila život; napravili ste prvi korak investirajući u svoje zdravlje samo kupivši ovu knjigu. Kada uložite trud, uspjeh je siguran. Najtamnije je prije svitanja, ali svitanje uvijek dođe.

Za vašu svijetlu budućnost,

Joe Barry

Reference

Wegner, D.M., Schneider, D.J., Carter, S., III & White, L. (1987) Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.

